

أهلاً

50

FARES_MASRY

www.ibtesama.com

منتديات مجلة الإبتسامة

كتاباً في مساعدة الذات

٥٠ كتاباً ملهماً يساعدك على تغيير حياتك

من تأليف حكماء العصور السالفة و الخبراء المعاصرين

ومنهم:

ماركوس أوريليوس • ديل كارنيجي • ديباك تشوبرا • ستيفن كوفي
الدالاي لاما • بنيامين فرانكلين • جون جراي • سوزان جيفرز
فيل ماكجرو • إم. سكوت بيك • أنتوني روبينز
لاوتسو • ماريان ويليامسون

توم باتلر - باودون



مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
not just a Bookstore
ليست مجرد مكتبة

قبل أن تشتري أى كتاب جديد لمساعدة الذات، اقرأ ملخص أهم المؤلفات فى مجال مساعدة الذات.

ألفت آلاف الكتب التى تقدم "أسرار" التطوير الذاتى، والشعور بالرضا الناتج عن الإنجاز، والسعادة مثل: كيف تسير فى الطريق الذى لم يسافر فيه الكثيرون قبلك، وكيف تؤثر على الآخرين وتكتسب الأصدقاء، وأيقظ العملاق بداخلك. ولكن أى هذه الكتب ذو قيمة دائمة.. أيها بمقدوره أن يغير حياتك؟

لقد تبجر "توم باتلر - باودون" فى عدد هائل من كتب مساعدة الذات ليقدم لك الأفكار والأساليب المهمة فى مجال "التأليف عن القدرات الإنسانية"، ولخص من خلال خمسين عملاً كلاسيكياً - ينتمى مؤلفوها إلى كل الأديان، والثقافات، والفلسفات، والقرون وكل الأفكار الأساسية - مدى جدوى كل عمل منها للقارئ المعاصر الذى لا يجد متسعاً من الوقت للقراءة.

وتقدم الأعمال الخمسون الكلاسيكية التى يحتوئها هذا الكتاب التعاليم القديمة لـ "لاوتسو" وغيره من الحكماء الشرقيين، بالإضافة إلى كتابات "بنيامين فرانكلين" التى تعمل على بناء الشخصية، و"صاموئيل سميلز" وصولاً إلى الكتب المعاصرة التى حققت أعلى المبيعات مثل "الذكاء العاطفى"، و"التفاوض المبنى على المعرفة"، و"العادات السبع للناس الأكثر فعالية" - وهى الكتب التى تمثل أفضل ما كُتب فى المجال الذى بدأ يشتهر فى بدايات القرن العشرين باسم "مساعدة الذات".

والكتاب الذى بين يديك هو المقدمة الأولى و"الموجزة" للأعمال الكلاسيكية التى تستهدف تغيير الحياة للأفضل، وهو مرشد فريد لكل من يتوق إلى حياة ناجحة هادئة، ويراعى فى الوقت نفسه أن لكل إنسان فلسفات وأفكاراً تلهمه أكثر من غيرها.

وقد لخص "توم باتلر - باودون" بعض أفضل الأفكار - ولا بد أن أضيف أنها أفكار تمتاز بالحكمة - التى تنير عقل القارئ وتوجهه لفهم حقيقة الطبيعة الإنسانية. ونأمل أن يكون هذا الكتاب هو الكتاب الكلاسيكى الحادى والخمسين على قائمة الكتب الكلاسيكية".

- "وارين بينز"، مؤلف كتاب، كيف تصبح قائد الكتاب الكلاسيكى، وهو أستاذ شهير لإدارة الأعمال فى جامعة كاليفورنيا الجنوبية.

أهم 50 كتاباً في مساعدة الذات

50 كتاباً ملهماً يساعدك على تغيير حياتك
من تأليف حكماء العصور السالفة والخبراء المعاصرين

توم باتلر - باودون





مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
— not just a bookstore — **ليس مجرد مكتبة**

للتعرف على فروعنا في

المملكة العربية السعودية - قطر - الكويت - الامارات العربية المتحدة

نرجو زيارة موقعنا على الانترنت www.jarirbookstore.com

للزيد من: المعلومات الرجاء من اميلتنا على: jbpublishations@jarirbookstore.com

تحديد مسئولية / إخلاء مسئولية من أي ضمان

هذه ترجمة عربية لطبعة اللغة الإنجليزية. لقد بذلنا قصارى جهدنا في ترجمة هذا الكتاب، ولكن بسبب القيود المتأصلة في طبيعة الترجمة، والنتيجة عن تعقيدات اللغة، واحتمال وجود عدد من الترجمات والتفسيرات المختلفة للكلمات وعبارات معينة، فإننا نعلن وبكل وضوح أننا لا نتحمل أي مسؤولية ونخلي مسؤوليتنا بخاصة عن أي ضمانات ضمنية متعلقة بملاءمة الكتاب لأغراض شرائه المادية أو ملائمة لفرض معين. كما أننا لن نتحمل أي مسؤولية عن أي خسائر في الأرباح أو أي خسائر تجارية أخرى، بما في ذلك على سبيل المثال لا الحصر، الخسائر العرضية، أو المترتبة، أو غيرها من الخسائر.

الطبعة الأولى ٢٠١١

حقوق الترجمة العربية والتوزيع محفوظة لمكتبة جرير

Copyright © Tom Butler-Bowdon 2003

The right of Tom Butler-Bowdon to be identified as the author of this work has been asserted in accordance with the Copyright, Designs and Patents Act 1988.

ARABIC language edition published by JARIR BOOKSTORE.

Copyright © 2011. All rights reserved.

No part of this book may be reproduced, stored in a retrieval system or transmitted in any form or by any means including electronic, mechanical, photocopying, recording, scanning or otherwise.

Scanning, uploading and distribution of this book via the Internet or via any other means is illegal.

Please do not participate in or encourage piracy of copyrighted materials. Your support of the authors and publishers rights is appreciated.

رجاء عدم المشاركة في سرقة المواد المحمية بموجب حقوق النشر والتأليف أو التشجيع على ذلك. نقدر دعمك لحقوق المؤلفين والناشرين.

المملكة العربية السعودية - ص.ب. ٣١٩٦ الرياض ١١٤٧١ - هاتف: +٩٦٦١٤٦٣٦٠٠ - فاكس: +٩٦٦١٤٦٥٦٣٦٢

50 Self-Help Classics

50 inspirational books to transform your life,
from timeless sages to contemporary gurus

Tom Butler-Bowdon



FARES_MASRY
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

ريتشارد گوش
 الين جيه. لانجر
 ويليام بريجز
 الين دي بوتون
 بيير تيلهار دي شارين
 هنري ديفيد ثور
 واين داير
 ستيف اندرياس & وشارلز فوكنز
 مارکوس اوريليوس
 الدالاي لاما & هيوارد سي. کتر
 ميهاالي سيکسينتميهالي
 لاوتسو
 ماکسويل مالتيز
 انتوني روينز
 توماس مور
 باولو کويلهو
 مارثا بيک
 نورمان فينسنت بيل
 کارول اس. بيرسون
 کتاب الدھامابادا
 ستيفن کوفي
 کتاب بها جافاد جيتا
 رالف والدو امرسون
 جيمس آلن
 دانيال جولان
 فلورنس سکوفيل شين
 شاکتي جوين
 الکتاب المقدسة
 ابراهام ماسلو
 روبرت بلاي
 فيليب سي. ماکجرو
 ام. سکوت بيک
 کلاريسا بينکولا استيز
 لويز هاي
 جوزيف کامبل مع بيل مويرز
 جيمس هيلمان
 ريتشارد کارلسون
 ايان راند
 ديل کارنجي
 سوزان جيفرز
 بنيامين فرانکلين
 جون جراي
 مارتن سيليجمان
 صلصه نيل ساهيلز
 ماريان ويليامسون

FARES_MASRY
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الابتسامة

المحتويات

١	شكر وتقدير
٢	المقدمة
١٢	١ جيمس ألن عندما يفكر الإنسان ١٩٠٢
	٢ "ستيف أندياس"، و"تشارلز فوكنر": (الفريق المتكامل للبرمجة اللغوية
١٦	العصبية) البرمجة اللغوية العصبية: التكنولوجيا الجديدة للإنجاز ١٩٩٤
٢٤	٣ ماركوس أوريليوس التأملات القرن الثاني الميلادي
٢٨	٤ "مارثا بيك" إبداع وجهتك: كيف تحيا الحياة المقدر لك أن تحياها ٢٠٠١
٣٢	٥ كتاب بها جافاد - جيتا
٣٨	٦ الكتب المقدسة
٤٢	٧ "روبرت بلاي" جون الحديدي ١٩٩٠
٤٨	٨ "بويتوس" تعزية الفلسفة القرن السادس الميلادي
٥٢	٩ "ألان دي. بوتون" كيف يستطيع "براوست" أن يغير حياتك ١٩٩٧
	١٠ "ويليام بريدجز" المراحل الانتقالية في العمر: إدراك حقيقة التغيرات في
٥٨	الحياة ١٩٨٠
٦٤	١١ "ديفيد دي. بيرنز" الشهور بالرضا: علاج الحالة المزاجية الجديدة ١٩٨٠
٧٠	١٢ "جوزيف كامبل"، و"بيل مويرز" قوة الأسطورة ١٩٨٧
٧٦	١٣ "ريتشارد كارلسون" لا تبتئس بسبب التوافه، فكل شيء تافه ١٩٩٧
٨٢	١٤ "ديل كارنيجي" كيف تؤثر على الآخرين وتكتسب الأصدقاء ١٩٣٦
٨٨	١٥ "ديباك تشوبرا" القوانين الروحية السبعة للنجاح ١٩٩٤
٩٤	١٦ "باولو كويلهو" السيميائي ١٩٩٢
٩٨	١٧ "ستيفن كوفي" العادات السبع للناس الأكثر فعالية ١٩٨٩
١٠٤	١٨ "ميهاى تسيكسينتميهالى" التدفق: علم نفس الخبرات ١٩٩٠
١١٠	١٩ "الدالاي لاما"، و"هيوارد سي. كاتلر" فن السعادة: دليل للحياة ١٩٩٨
١١٦	٢٠ تعاليم الفلسفات الشرقية دها ما بادا
١٢٢	٢١ "واين فاير" السحر الحقيقي: إبداع المعجزات في الحياة اليومية ١٩٩٢
١٢٨	٢٢ "رالف والدو إمرسون" الاعتماد على الذات ١٨٤١
١٣٤	٢٣ "كلاريسا بينكولا إستيز" النساء اللاتي هربن مع الذئاب ١٩٩٢
١٤٠	٢٤ "فيكتور فرانكل" الإنسان والبحث عن المعنى ١٩٥٩

المحتويات

١٤٦	٢٥ بنيامين فرانكلين السيرة الذاتية لبنيامين فرانكلين ١٧٩٠
١٥٢	٢٦ "شاكتي جوين" التصور الإبداعي ١٩٧٨
١٥٦	٢٧ "دانيال جولمان" الذكاء العاطفي: ولماذا هو أهم من الذكاء العقلي ١٩٩٥
١٦٢	٢٨ "جون جراي" الرجال من المريخ والنساء من الزهرة ١٩٩٢
١٦٨	٢٩ "لويز هاي" بمقدورك أن تعالج حياتك ١٩٨٤
١٧٢	٣٠ "جيمس هيلمان" شفرة الروح: بحثاً عن الشخصية والفرض من الحياة ١٩٩٦
١٧٨	٣١ "سوزان جيفرز" استشعر الخوف ثم دعه يمر ١٩٨٧
١٨٤	٣٢ "ريتشارد كوش" مبدأ ٢٠/٨٠: سر إنجاز المزيد بجهد أقل ١٩٩٨
	٣٣ "لين جيه. لانجر" اليقظة: الاختيار والسيطرة على مجريات الحياة اليومية ١٩٨٩
١٩٠	٣٤ "لاوتسو" تاوتى تشينج ما بين القرنين الخامس والثالث قبل الميلاد ١٩٦
٢٠٠	٣٥ "ماكسويل مالتز" الحركية النفسية ١٩٦٠
٢٠٦	٣٦ "أبراهام ماسلو" التحفيز والشخصية ١٩٥٤
	٣٧ "فيليب سي. ماكجرو" إستراتيجيات الحياة: فعل ما هوناجع وما هم مهم ١٩٩٩
٢١٢	٣٨ "توماس مور" الاهتمام بالروح: دليل لزيادة عمق الحياة اليومية وأهميتها ١٩٩٢
٢١٨	٣٩ "جوزيف ميرفي" قوة عقلك الباطن ١٩٦٣
٢٢٤	٤٠ "نورمان فينسننت بيل" قوة التفكير الإيجابي ١٩٥٢
٢٣٠	٤١ "كارول إس. بيرسون" البطل الداخلي: الأنماط الستة للشخصية التي نعيش حياتنا وفقاً لها ١٩٨٦
٢٣٦	٤٢ "إم. سكوت بيك" الطريق الأقل طَرَقًا ١٩٧٨
٢٤٢	٤٣ "آيان راند" نفضة الأطلس ١٩٥٧
٢٤٨	٤٤ "أنتوني روبينز" أيقظ العملاق بداخلك ١٩٩١
٢٥٤	٤٥ "فلورنس سكوفيل شين" لعبة الحياة وكيف تلعبها ١٩٢٥
٢٦٠	٤٦ "مارتين سيليجمان" التفاؤل القائم على المعرفة ١٩٩١
٢٦٦	٤٧ "صاموئيل سمايلز" مساعدة الذات ١٨٥٩
٢٧٢	٤٨ "بيير تيلهاردي شارددين" الإنسان كظاهرة ١٩٥٥
٢٧٨	٤٩ "هنري ديفيد ثورو" والدن ١٨٥٤
٢٨٤	٥٠ "ماريان ويليامسون" عودة للحب ١٩٩٤
٢٩٠	

٢٩٦ قائمة بخمسين كتاباً كلاسيكياً أخرى:

٢٠٣ المراجع

FARES_MASRY
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

شكر وتقدير

أشكر كل الكتاب الذين عرضت لهم في هذا الكتاب على كتاباتهم لتلك الأعمال الكلاسيكية، وعلى إسهامهم المتفرد في مجال تطوير الذات؛ فقد قضيتُ وقتًا طويلاً في قراءة كتبهم والترويج لها بين الناس.

وأشكر الناشر على التزامه بالنشر في مجال لم يُنظر إليه حتى الآن بانتباه جدى رغم كل ما يتمتع به من شعبية، بل وأمل أن يزيد هذا الكتاب من عدد القراء الذين يقرأون في مجال تطوير الذات.

والى زوجتى "تامارا لوكاس" أقول إنتى أهدى لك هذا الكتاب، وأشكر على ما منحتى لى من حب والهام، وعلى سهرك الليلالى على كتابة مخطوطته على الحاسوب. وأقول لوالدتى "ماريون باتلر - باودون"، أشكر بقدر سنوات عمرى على ترويجك الهائل للكتاب.

وأقول لـ "نوح"، و"بياتريس لوكاس"، أشكر كما على دعمكما المتواصل لى، واهتمامكما بما أعمله. وأقول لـ "نيكولاس بيرلى" فى دار النشر، أشكر على أفكارك الملهمة، وحماسك، واهتمامك البالغ بالكتاب، وأشكر محررتى "سالى لاندسيل"، و"أنجى تانيش"، و"تيرى ويلش" العاملين بالدعاية والترويج فى دار النشر.

وأشكر آخرين ممن قدموا آراءهم، أو تشجيعهم لى، أو منحونى رؤية جيدة سواء فى الآونة الأخيرة، أو عبر السنوات، وهم: "أندرو أرسينيان"، و"أندرو تشانج"، و"جون ميلفيل"، و"جيسيل روزاريو". وأشكر أشقائى: "كارولين"، و"تيريزا"، و"تشارلز"، و"إدوارد"، و"بايرز"، وأزواجهم: "تشارلز"، و"ويل"، و"فاليرى"، و"كيت"، و"تامى"، و"روس" على التوالى، وأبناءهم وبناتهم: "سيلست"، و"كاليب"، و"جايكوب"، و"توبى"، و"كونراد". وأشكر أفراد عائلة "بولوك": "جوى"، و"نورمان"، و"جين"، و"كاثى"، و"أدريان"، و"روجر". وأشكر أفراد عائلة "تايلور": "موريس"، و"بابرا"، و"هيوارد"، و"جيسيكا". وأشكر أفراد عائلة "ميزاك": "سونيا"، و"ألبرت"، و"ناتان"، و"رافائيل". وأشكر "سارة رافينسكروفت"، و"هيمفري باتلر - باودون"، و"بول جوز"، و"فيتزورى باوتلينج"، و"ريتشارد كوش"، و"روننى جراماتسيو"، و"فريزر كيركمان"، و"بريا ميترا"، و"أيان مانتر"، و"نيك هارهورد"، و"توم ماجارى"، و"ديفيد ميجان"، و"إيفيت"، و"روزمارى"، و"كارين"، و"إيزوبيل" فى مؤسسة OCC. ولم يكن هذا الكتاب ليخرج للنور لولا الإسهام الذى استمدته من والدى "أنتونى ويليام باتلر - باودون" (١٩١٢ - ٢٠٠١).

FARES_MASRY
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

المقدمة

"أعظم ما توصل إليه جيلنا من اكتشافات هو اكتشافه أن الإنسان يستطيع تغيير نوعية حياته إذا غير من توجهاته".
- "ويليام جيمس" (١٨٤٢ - ١٩١٠)

"ليس من المحتم أن تكون عادات التفكير أبدية، ومن أعظم ما توصل إليه علم النفس على مدار العشرين عامًا الأخيرة هو اكتشافه أن الإنسان يستطيع تغيير طريقة تفكيره".
- "مارتن سيليجمان مؤلف كتاب *Learned Optimism*"

لعلك سمعت كثيرًا جملة "يمكنك تغيير حياتك من خلال تغيير أفكارك وعاداتك الذهنية"، ولكن هل سبق لك أن تعمقت في معناها؟ يقدم الكتاب الذى بين يديك بعض الأفكار الأكثر فائدة، وهو ما استقيناه من الكتابات المهمة بإحداث التغيير الجذرى فى حياة الإنسان - من داخله إلى خارجه.

ولقد اعتبرت أن هذا الكتاب يشمل "الكتب الكلاسيكية فى مساعدة الذات". ولعلك تعرف ما هى مساعدة الذات، ولكن تلك المعرفة ينبغي أن تتعمق من خلال قراءتك للمؤلفين والكتب التى تتضمنها صفحات الكتاب الذى بين يديك. وإذا كان ثمة خيط يربط بين هذه الكتب، فهو رفضها لقبول اعتبار أن "التماسة العامة لدى الناس"، أو "الاكتئاب الصامت" نصيب الإنسانية وفدورها المحتوم. وهذه الكتب تسلم بصعوبات الحياة وانتكاساتها، ولكنها تقول إن هذه الصعوبات والانتكاسات لا ينبغي أن تشكل طبيعة حياتنا. وأيًا كانت قسوة الموقف الذى نواجهه، فإننا نستطيع دائمًا تحديد معنى ذلك الموقف بالنسبة لنا، وهو الدرس الذى نتعلمه من كتابين يفتيهما هذا الكتاب الذى بين يديك، وهما: "الإنسان والبحث عن المعنى" لمؤلفه "فيكتور فرانكل" و"تعزية الفلسفة" لمؤلفه بويتويوس. إن الأساس الذى يقوم عليه توجه مساعدة الذات هو أننا نستطيع التحديد الواعى لما ن فكر فيه وعدم السماح لجيناتنا الوراثية، أو بيئتنا، أو الظروف التى تمر بنا أن تحدد مسيرتنا فى الحياة.

والرؤية التقليدية لكتب مساعدة الذات هى أنها تتعامل مع المشاكل، ومع ذلك فمعظم الكتب الكلاسيكية فى المجال تتعامل مع الإمكانيات والقدرات، ومن شأنها أن تساعدك على اختيار مسيرك المتفرد فى الحياة، وأن تقلل الفجوة بين إحساسك بالخوف وشمورك بالسعادة، أو حتى إلهامك حتى تكون شخصًا أفضل. لقد ألف "صاموئيل سميلز" كتابه المرجعى (مساعدة الذات - Self-Help) عام ١٨٥٩، وكان يخشى أن يعتبر الناس كتابه دعوة للأنانية. والحق أن "سميلز" دعا إلى

المقدمة

الاعتماد على الذات، والسمى الدائم لتحقيق الأهداف، وعدم انتظار المساعدة من الحكومة أو من غيرها. وكان "سمايلز" مصلحاً سياسياً بالأساس، لكنه أدرك أن الثورات الحقيقية تحدث بداخل ربوس الناس، واعتنق أعظم فكرة في عصره. وهى فكرة "التقدم" وطبقها على حياته. ومن خلال كلامه عن حياة عدد من مشاهير عصره، فقد أوضح أن كل شيء ممكن مع المحاولة.

واسم "أبراهام لينكولن" يتردد أحياناً فى بعض كتابات مساعدة الذات؛ وذلك لأن شخصيته تذكرنا بالتفكير "اللامحدود". ورغم أن أفكاره لم يطبقها على نفسه - فقد كان يعتبر نفسه مكتئباً اكتئاباً لا شفاء منه - فقد كان يرى إمكانات فى كل موقف يواجهه (حيث أنقذ الاتحاد الأمريكى، وحرر العبيد). ولم تكن رؤية "لينكولن" متباهية، حيث كان يحيا من أجل هدف أكبر. وليست مساعدة الذات خيالات لـ "الأنا"، بل هى طريقة لتحديد مشروع، أو هدف، أو مثال، أو طريقة ليضع المرء نفسه فى موضع يستطيع من خلاله إحداث أثر حقيقى كبير. وبفعل هذا يحدث تغيير، بل وتحول فى جزء من العالم - وهى شخص من يحدث ذلك التحول.

ظاهرة مساعدة الذات

".. تتجلى بوادر القدرات الهائلة فى الأمور التافهة".

- "فيليب كى. ديك فاليس"

كان كتاب (مساعدة الذات) لـ "صاموئيل سمايلز" واحداً من أعظم قصص النجاح فى القرن العشرين، وإنه من المستحيل إحصاء عدد النسخ التى بيعت منه، ومع ذلك فإن هذه التشكيلة من الخمسين كتاباً كلاسيكياً فى مساعدة الذات التى نعرضها هنا باعت فى مجموعها أكثر من مائة وخمسين مليون نسخة. وإذا وضعنا فى اعتبارنا الكتب الأخرى فى المجال، فسنجد أن ما بيع من نسخ لكتب فى مجال مساعدة الذات يربو على نصف مليار كتاب.

وليست فكرة مساعدة الذات شيئاً جديداً، لكنها لم تصبح ظاهرة جماهيرية إلا فى القرن العشرين. لقد كان من اشترى كتباً مثل (كتب تؤثر على الآخرين وتكتسب الأصدقاء، ١٩٣٦)، (قوة التفكير الإيجابى ١٩٥٢) أناساً عاديين يتوقون لتحسين حياتهم. ولديهم الاستعداد للاعتقاد بأن أسرار النجاح من الممكن أن يحتويها كتاب بين دفتيه. وربما أثر على زيادة الكتب الصادرة فى هذا التوجه أنها كانت متوافرة للجميع، وأنها كانت تعد بالكثير، وتحتوى أفكاراً لا يُحتمل أن يسمعها المرء من أستاذ جامعى أو رجل دين. وأياً كانت النظرة لهذه الكتب، فمن الواضح أنها وفرت للناس مصدراً جديداً للتوجيه، وأنهم أحبوها ليس لأنها توضح لنا ما لا يمكننا فعله فحسب، بل ولأنها تؤكد لنا أننا نستطيع فعل الكثير أيضاً.

وقد يصبح كتاب "فى مساعدة الذات" صديقك الوفى، وتمبيراً عن ثقتك بقدراتك الهائلة، ومصدراً للجمال الذى يصعب أحياناً أن تحصل عليه من شخص آخر. ونظراً لأن هذه الكتب

متوافرة لدى مكتبة جرير

المقدمة

أكد على أن اتباع الآمال. والثقة في الأفكار قد تمكننا صاحبهما من إعادة تشكيل حياته؛ وربما كان الاسم الأفضل لهذه النوعية من الكتب هو "الكتابات عن القدرات".
يذهل بعض الناس أن يروا أن أقسام مساعدة الذات في المكتبات بتلك الضخامة، أما غير هؤلاء فلا يستغربون، فإن كل ما يؤكد على حق الإنسان في الحلم، ثم يوضح له كيفية تحويل حلمه إلى حقيقة واقعية هو شيء ذو قيمة وأهمية.

الكتب

قائمة الكتب التي يغطيها هذا الكتاب حصيلة قراءاتي وبحوثي، وربما كانت قد اختلفت كثيراً لو كان غيري قد قام بتجميعها. والتركيز الأساسي لهذه الكتب هو على كتب مساعدة الذات التي صدرت في القرن العشرين، ولكنها تتضمن أيضاً كتباً أقدم؛ وذلك لأن موضوع مساعدة الذات معروف على مدار العصور. وليست الكتب المقدسة، وكتاب بهاجافاد جيتا، و"تأملات" ماركوس أوريليوس، و"السيرة الذاتية" لـ "بنيامين فرانكلين" إلا أمثلة لما لم يكن ينظر إليه من قبل على أنه من كتابات مساعدة الذات، ومع ذلك فإنني أرجو أن أستطيع البرهنة على فائدة إدراجها هنا.
إن معظم الكتاب المعاصرين أمريكيون، وفي حين أن هذا قد يُنظر إليه على أنه استعمار ثقافي، فإن القيم التي تتضمنها كتب مساعدة الذات قيم شاملة عامة. وهناك عدد من فروع مساعدة الذات التي تقدم التوجيه كالكتب التي تناقش العلاقات، والأنظمة الغذائية، والمبيعات، والاعتداد بالذات، ومع ذلك فإن الكتب التي نغطيها هنا تتناول الأهداف الأكثر شمولاً لتطوير الذات والتمثلة في معرفة الذات وزيادة السعادة.

ولقد حاولت أثناء تجميعي لهذه الكتب أن أؤكد على التنوع الهائل لمجال مساعدة الذات. وأنا لم أجد صعوبة كبيرة في اختيار العديد من الكتب التي أدرجتها هنا لشهرتها وأثرها، ومع ذلك فقد أدرجت كتباً أخرى لأنها تتعامل مع مجال محدد للغاية من خلال ما تطرحه من أفكار. ولكل كتاب من الكتب التي غطيتها هنا مستوى معين للقراءة، و"الوهج" الذي يحدد الوقت والمكان الذي أُلّف فيه.

تورد "كلاريسا بينكولا إستيز" في نهاية كتابها (النساء اللاتي هربن مع الذئاب *Women Who Run with the Wolves*) قائمة بعدد من الكتب العظيمة التي قد يرغب القارئ في مطالعتها. وتساءل: "كيف تتوافق هذه الكتب معاً؟ وكيف يفيد أحدها الآخر؟ قارن بينها، وانظر ما يحدث. إن بعض التركيبات من هذه الكتب أشبه بتركيب قبيلة، وبعض التركيبات الأخرى لا يمكن الاستغناء عنها".

ويمكن قول هذا أيضاً على الكتب الكلاسيكية في مساعدة الذات. ومع ذلك، فقد جمعت الكتب في مجالات قد تساعدك على أن تجد ما تبحث عنه، وذلك بتجميعها في مجالات محددة، وأدرجت في نهاية هذا الكتاب قائمة بـ "خمسين كتاباً كلاسيكياً آخر".

المقدمة

قوة التفكير تغير أفكارك، تغير حياتك

"جيمس ألن": عندما يفكر الإنسان
"ستيف أندرياس"، و"تشارلز فوكتر": البرمجة اللغوية العصبية: التكنولوجيا الجديدة للإنجاز
"ديفيد دي. بيرنز" الشعور بالرضا: العلاج النفسي القائم على الحالة المزاجية الجديدة
"دانيال جولمان": الذكاء العاطفي: لماذا يكون أحيانًا أفضل من معامل الذكاء العقلي
"لويز هاي": يمكنك علاج حياتك
"إلين جيه. لانجر": الفطنة: الاختيار والسيطرة في مواقف الحياة اليومية
"جوزيف ميرفي": قوة عقلك الباطن*
"نورمان فينسنت بيل": قوة التفكير الإيجابي
"فلورنس سكوفيل شين": مباراة الحياة وكيف تلعبها
"مارتن سيليجمان": التفاوض القائم على المعرفة

تحقيق الأحلام الإنجاز ووضع الأهداف

"ديل كارنيجي": كيف تؤثر على الآخرين وتكتسب الأصدقاء
"ديباك تشويرا": القوانين الروحية السبعة للنجاح
"باولو كويلهو": السيميائي
"ستيفن كوفي": المعاداة السبع للناس الأكثر فعالية*
"بنيامين فرانكلين": السيرة الذاتية
"شاكتي جوين": التصور الإبداعي
"سوزان جيفرز": استشعر الخوف وتجاوزه
"ماكسويل مالتي": الحركة النفسية
"أنتوني رابينز": أيقظ المملاق بداخلك

أسرار السعادة فعل ما تحب فعله، وما يحقق نتائج

"مارثا بيك": إبداع وجهتك: كيف تحيا الحياة المقدر لك أن تحياها

* متواهر لدى مكتبة جرير

المقدمة

"مبهالى تسيكسينتميهالى": التدفق: علم نفس الخبرات
الدالاي لاما، و"هيوارد سي. كاتلر": فن السعادة: كتاب مرشد للحياة
كتاب دهامابادا
"واين داير": السحر الحقيقى: إيجاد المعجزات فى الحياة اليومية
"جون جراى": الرجال من المريخ والنساء من الزهرة
"ريتشارد كوش": مبدأ ٢٠/٨٠: سر إنجاز المزيد بجهد أقل
"فيليب ماكجرو": إستراتيجيات الحياة: فعل ما يفيد... فعل المهم
"ماريان ويليامسون": عودة للحب

الصورة الأكبر والحفاظ عليها

ماركوس أوريليوس: التأملات
بويتيوس: عزاء الفلسفة
"ألان دى بوتون": كيف يستطيع "براوست" أن يغير حياتك
"ويليام بريدجز": المراحل الانتقالية: فهم التغيرات فى الحياة
"ريتشارد كارلسون": لا تبتسبب سبب التوافة، فالحياة كلها توافه
"هكتور فرانكل": الإنسان والبحث عن المعنى
"لاو تسو": تاوتى تشينج

الروح والغموض تقدير ما بداخلك

"روبرت بلاى": جون الحديدى
"موزيف كامبل"، و"بيل مويرز": قوة الأسطورة
"كلاريسا بينكولا إستيز": النساء اللاتى هربن مع الذئاب
"جيمس هيلمان": شجرة الروح: البحث عن الشخصية، والهدف من الحياة
"توماس مور": الاهتمام بالروح: دليل لتطوير العمق الداخلى، والجمال فى الحياة اليومية
"كارول إس. بيرسون": البطل بداخلك: النماذج الستة التى نعيش من خلالها
"إم. سكوت بيك": الطريق الأقل طرقة
"هنرى ديفيد ثورو": والدين

متوافر لدى مكتبة جرير

المقدمة

ترك الأثر غير نفسك، وغير العالم

كتاب بهاجافاد - جيتا

الكتب المقدسة

"رالف والدو إمرسون": الاعتماد على الذات

"أبراهام ماسلو": الدافع والشخصية

"أيان راند": نفضة الأطلس

"صاموئيل سمايلز": مساعدة الذات

"بيير تيلهار دي. شاردين": الإنسان كظاهرة

إليك،

"خلاصة القول هي أن حياة الإنسان الفرد هي الأساس؛ فهذه الحياة تصنع تاريخاً، وفيها فقط تحدث التحولات العظيمة، وليس المستقبل بكامله، ولا تاريخ العالم بكامله في النهاية إلا ويظهر كتجميع هائل من هذه المصادر بداخل الإنسان الفرد".

- "كارل جوستاف يونج"

كان البشر قديماً يعيشون في جماعات قبلية توجه حياتهم، وتشبع احتياجاتهم البدنية والاجتماعية، والروحية. ومع ظهور "الحضارة"، أصبحت دار العبادة أو الدولة من يقوم بهذه الأدوار، أما عالم اليوم فقد يعتمد فيه الأفراد على الشركات التي يعملون بها في توفير أمانهم المادي وإحساسهم بالانتماء.

ومع ذلك فإن التاريخ يوضح لنا أن كل أنواع المؤسسات والتجمعات مصيره الانهيار، وعندما تنهار هذه المؤسسات يحدث للأفراد ما يشبه التعري، وهذا الوضع يجبر الناس على التغيير. ومع زيادة وتيرة الحركة في العالم تزداد احتمالات حدوث التغيير. ومن هنا أصبح من الضروري أن تزيد معرفة الفرد لنفسه، ولكيفية التغيير للأفضل، ولكيفية وضع خطة لحياته يعتمد فيها على نفسه وليس على المؤسسات والمنظمات الاجتماعية. وسواء كنت تريد تغيير العالم، أو تغيير نفسك فحسب، فأنت محق في شكك في أن يقوم أحد بهذا التغيير نيابة عنك، فالتغيير مسئوليتك أنت في النهاية.

والضبط الأساسي الآخر الواقع علينا - رغم ما قد يبدو من غرابته - هو توسعة الاختيار. يحتفى معظمنا بالحرية، ومع ذلك فعمداً نتاح لنا الفرصة لشق طريقنا الخاص، فإننا قد نرى هذا مرغّباً. تتعامل الكثير من الكتب التي نغطيها هنا - مثل كتاب إستراتيجيات الحياة لـ "فيليب

المقدمة

ماكجرو"، وكتاب إيجاد وجهتك لـ "مارثا بيك"، وكتاب والدين لـ "هنري ديفيد ثورو" - مع مفارقة أنه كلما ازداد المتاح لنا من خيارات، ازدادت حاجتنا للتركيز. إن أى شخص يستطيع الحصول على وظيفة، ولكن هل لدى كل شخص هدف لحياته؟

غلب على القرن العشرين الأبنية المؤسسية الكبيرة، حيث كان النجاح يعنى التوافق الجيد. ومع ذلك، فقد أوضح "ريتشارد كوش" فى كتابه مبدأ ٢٠/٨٠ أن النجاح حاليًا، أو مستقبلًا ينبع من أن يكون المرء تعبيرًا عن ذاته الحقيقية، وأنه إذا كان لديه الاستعداد للتعبير عن تفرده، فإنه سيسهم بشئ ذي قيمة حقيقية فى هذا العالم. وهذا الوضع له بعد أخلاقى (وهو ما أشار إليه "تيلهاردي. شاردين" باسم "التفرد الذى يتمتع به كل إنسان ولا يمكن التعبير عنه"). وبالإضافة لهذا البعد فإن له بعدًا اقتصاديًا وعلميًا أيضًا، فالتطور والارتقاء يحدثان نتيجة للاختلاف والتمايز، وليس نتيجة للخضوع لمعيار عام؛ ولذلك فإن الحياة تثيب من يمايزون وليس من يمتازون فحسب.

مستقبل مساعدة الذات

"إننى أعارض نفسى، فأنا كبير، وأحتوى على أشياء ضخمة".

- "والث ويطمان"

تكمُن فى قلب مساعدة الذات فكرتان أساسيتان عن الكيفية التى ينبغى أن نرى بها أنفسنا. وتؤكد كتب مثل: السحر الحقيقى لـ "واين داير"، والاهتمام بالروح لـ "توماس مور"، والقوانين الروحية السبعة للنجاح لـ "ديباك تشويرا" على وجود تحديات أساسية بداخلنا (وتختلف تسمياتها لديهم فبعضهم يسميها الروح، وآخرون يسمونها الذات العليا) توجهنا، وتساعدنا على إنجاز هدف يخصنا نحن دون سوانا. ومن خلال هذا التصور تكون معرفة الذات هى الطريق للنضج. وهناك كتب أخرى مثل نفضة الأطلس لـ "أيان راند"، وأيقظ العملاق بداخلك لـ "أنطونى روينز"، والسيرة الذاتية لـ "بنيامين فرانكلين" تؤكد على أن الذات صفحة بيضاء يمكن للمرء أن يسطر عليها قصة حياته. وليس أفضل لتلخيص هذا التوجه مما قاله "فريدريك نيتشه":

"لا تنصرف الطبائع النشطة الفعالة وفقًا لقولة "اعرف نفسك"، بل وفقًا لوصية تقول: "ارغب فى ذات. وستصبح أنت تلك الذات"."

ولست معرفة الذات، وصناعة الذات إلا فكرتين مجردتين، وسيظل الإنسان الفرد مهتمًا دائمًا بتكوين مزيج منهما. ومع ذلك، فكلتا وجهتى النظر هاتين تتضمن افتراض أن الذات مستقلة ومتوحدة (واحدة). ومع ذلك، ففى القرن الحادى والعشرين أصبح لدينا عدد كبير من الأدوار، حيث أصبحنا نجد أنفسنا أفرادًا فى العديد من المجتمعات، ونظهر أنواعًا عديدة من

المقدمة

الشخصيات؛ لذلك تتميز خبرتنا الحياتية بالتعقيد. ما المواضيع التي تتوافق مساعدة الذات فيها مع ذلك التعقيد؟

يقول "كينيث جيرجين" في كتابه *The Saturated Self* إن الفكرة القديمة القائلة بتوحد الذات كان لابد لها أن تتطور لتتضمن تعدد صور نقطة العقل، أو ما أطلق عليه في كتابه "الشخصية متعددة الأوجه". ويقول مؤلف آخر، وهو "روبرت جاي ليفتون" في كتابه *The Protean Self: Human Resilience in an Age of Fragmentation* إن علينا تطوير ذات أكثر تكاملاً، وقوة، وتطوراً، وواعية بأبعادها المتعددة إن أردنا تجنب الإحساس بأننا مشتبون في كل الاتجاهات، وأن تلك "الذات سريعة التغير" وحدها هي ما يستطيع التوافق مع العالم سريع التقلب والتعقيد. ويرى "ليفتون" أن الذات المتوحدة ليست ثابتة، بل تواجه عصرًا يقوم على التحدي.

ومع ذلك، فهل سيتوافق هذا الفهم الأكثر تطوراً نفسه مع التقدم التكنولوجي؟ ما أنواع بشر القرن الحادي والعشرين الذين قد يستخدمون تكنولوجيا الجينات الوراثية وغيرها من التكنولوجيا المتقدمة لتغيير الشخصية، وزيادة الذكاء؟ وإذا استطعنا كبشر أن نغير أنفسنا لهذه الدرجة، فماذا سيكون معنى "معرفة الذات" كما شرحها أفلاطون؟

يثق العلماء في أن الكثير من الأطفال الذين سيولدون في العقد القادم سيبلغ متوسط أعمارهم مائة عام، بل وسيصل أحياناً إلى مائة وأربعين أو مائة وخمسين عاماً. هل ستؤدي هذه الزيادة في متوسط الأعمار إلى جعل إحساس المرء بهويته أكثر تماسكاً، أم هل ستؤدي الخمسة عشر عقداً الأخيرة من التغيير في العلاقات، والمائلات، والعمل، وأحداث العالم إلى تدمير أي شعور بالاستمرارية والأمان؟ والأهم من هذا هو احتمال أن يتمكن البشر من الحفاظ على حياة "برمجيات" العقل البشري لفترة طويلة بعد وفاة جسد صاحبه، ثم احتمال زرع ذلك العقل في أجساد جديدة.

ومن الواضح أن التطبيق الأكثر تعقيداً وتطوراً للتكنولوجيا على الجسم والعقل البشريين سيثير السؤال: "ما هي الذات؟" ويجعله أكثر أهمية. قد ينتهي الأمر بفكرة معرفة الذات في ذلك المستقبل سريع التطور إلى أن تصير هدفاً تاريخياً يرغب في تحقيقه إنسان "تجاوز حالة الإنسانية".

ولقد ظهرت كتب مساعدة الذات نتيجة لانهايار اليقين، والأعراف، ولكن تلك الكتب كانت تزعم دائماً أننا نحن البشر نعرف ماهية الذات. ولقد أصبح هذا الزعم مصدر شك حالياً، حيث سيكون على كتب مساعدة الذات التي تصدر مستقبلاً أن تعمل على توجيه الذات ذاتها.

أهم
٥٠ كتاباً في مساعدة الذات

عندما يفكر الإنسان

١٩٠٢

"ليس من بين كل الحقائق المتعلقة بالروح، والتي تم اكتشافها وإلقاء الضوء عليها في عصرنا ما هو أكثر إبهامًا وإرضاءً من الحقيقة القائلة إن الإنسان سيد أفكاره، وأنه هو من يكوّن شخصيته، ويشكل ظروفه، وبيئته، ومسيرة حياته".

"لا تؤدي الأفكار والسلوكيات الجيدة إلى نتائج سيئة أبدًا، ولا تحقق الأفكار والسلوكيات السيئة نتائج جيدة أبدًا. هذا قانون طبيعي نعرفه جميعًا ونعمل وفقًا له، ولكن قليلين منا من يعرفونه ويفهمونه في عالم العقل والأخلاق رغم أنه يعمل بنفس الآلية والدقة فيها أيضًا، وبالتالي يتعاون معظمنا مع هذا القانون".

"القانون - وليس الوهم - هو المبدأ الحاكم في الكون، والعدل - وليس الظلم - هو روح الحياة وبدنها، والصالح - وليس الفساد - هو القوة المكونة والحركة للسلطة الروحية في هذا العالم. ونتيجة ما سبق فعلينا أن نعرف أن الكون مثالي".

الخلاصة

إننا لا نجذب إلينا ما نرغب فيه، بل نجذب إلينا ما هو من طبيعتنا. إنك لن تغير حياتك ما لم تغير أفكارك.

المثيل:

"جوزيف ميرفي": قوة عقلك الباطن ص ٢٢٤

"فلورنس سكوفيل شين": مباراة الحياة وكيف تلعبها ص ٢٦٠

متوافر لدى مكتبة جرير

الفصل ١

جيمس ألن

إن كتاب "عندما يفكر الإنسان" - بموضوعه القائم على فكرة أن "العقل نساج عظيم" يفضّل الشخصية الداخلية للإنسان وظروفه الخارجية - استكشاف متعمق للفكرة الأساسية في كل كتابات مساعدة الذات. وقد تمثلت إسهامات "جيمس ألن" في هذا المجال في مناقشته لافتراض نفترضه جميعاً، وهو أننا لا نستطيع السيطرة على أفكارنا - لأننا بشر وليسنا آلات - ويوضح خطأه. ونظراً لاعتقاد معظمنا بانفصال العقل عن الجسم، فإنهم يعتقدون أن الأفكار قد تكون شيئاً خفياً وقليل القيمة مما يجعلنا نفكر بطريقة ونتصرف بطريقة أخرى. ومع ذلك، فقد كان "ألن" يؤمن بأن السلوكيات الصادرة عن العقل اللاواعي لا تقل عن تلك الصادرة عن العقل الواعي، وأنه رغم أننا قد نواصل وهم السيطرة من خلال العقل الواعي وحده، فالواقع أننا يواجهنا دائماً السؤال: "لماذا لا أستطيع أن أجعل نفسي أفعل هذا، أو أنجز ذلك؟".

ونتيجة لملاحظته أن الرغبة والإدارة قد يدمرها وجود الأفكار التي لا تتوافق معها: فقد نوصّل "ألن" لاستنتاج مذهل، وهو: "إننا لا نجذب إلينا ما نرغب فيه، بل ما يتوافق مع طبيعتنا الحقيقية". يحدث الإنجاز لأنك أنت كشخص تتضمن الإنجاز الخارجى، حيث لا "تحصل" على النجاح، بل تصبح أنت نجاحاً.. ليس هناك فجوة بين العقل والمادة.

نحن مجموع أفكارنا

إن منطق هذا الكتاب لا يمكن نقده، فهو يقوم على أن الأفكار الراقية تشكل شخصاً راقياً، والأفكار السلبية تؤدي إلى شخص بائس. يبدو العالم بالنسبة للشخص الفارق في السلبية كما لو كان مكاناً مكوناً من الارتباك والخوف. وقد لاحظ "ألن" - وعلى العكس - أننا إذا قللنا من السلبية والأفكار المدمرة "فسيصبح كل ما في العالم رقيقاً بنا ومستعداً لمساعدتنا".

إننا نجذب إلينا ليس ما نحب فقط، بل وما نخاف منه أيضاً. وشرح "ألن" للسبب في هذا بسيط، وهو: إن الأفكار التي نوليها انتباهنا - سواء كانت سلبية أم إيجابية - تدخل إلى لا وعينا وتصبح أساس الأحداث التي تقع لنا في المراحل التالية في حياتنا الواقعية. أو كما عبر عن ذلك "إمرسون" عندما قال: "ليس الإنسان إلا ما يفكر فيه طوال يومه".

الفصل الأول

ظروفنا المحيطة بنا هي نحن أنفسنا

من بين ما أسهم في شهرة كتاب "جيمس ألن" تأكيده على أن "الظروف لا تحدث للإنسان، بل هي تعبير عنه". وقد تبدو هذه الجملة قاسية للغاية، وتبرير لعدم مساعدة المحتاجين، والاستغلال، وتقوى من يمتلكون القمة وانحطاط من يقبضون في القاع.

ومع ذلك فإن هذا سيكون رد فعل متسرعًا بسيطًا؛ فأية مجموعة من الظروف - أيًا كانت درجة سوءها - تقدم فرصة متفردة للنمو. ولو كانت الظروف تحدد حياة الناس وقدراتهم بصورة دائمة، فما كان للبشرية أن تتقدم. والحق أن الظروف يبدو أنها تستخرج أفضل ما لدينا، وإذا اتخذنا قراراتنا على أساس أننا "تعرضنا للإساءة"، فمن غير المحتمل أن نبدأ في بذل الجهد الواعي للهروب من الموقف الذي نجد أنفسنا فيه. ومع ذلك، فإن أي كاتب سيرة ذاتية يعرف أن المراحل الأولى في حياة من يكتب سيرته بمثابة نعمة تترك عليه أثرًا هائلًا.

والجانب المهم في كتاب "ألن" هو أنه ليس لنا أن نلوم إلا أنفسنا على ظروفنا التي نعيشها. والجانب الإيجابي في هذا هو أن الإمكانيات التي تتضمنها هي معرفة أن أي شيء مرجعه إلينا، وأنها كنا من قبل خبراء في متابعة أوجه قصورنا والخوف منا، أما الآن فإننا نعرف ما هو ممكن.

غير العالم من خلال تغيير عقلك

لم ينكر "ألن" أن الفقر قد يصيب شخصًا أو مجموعة من الناس، بل ما حاول التأكيد عليه هو أن السلوكيات الدفاعية مثل لوم المتسبب في وضع معين لن تؤدي إلا إلى المزيد من الانحصر في ذلك الوضع. إن ما يحددنا وما يعلن عنا هو كيفية استخدامنا لهذه الظروف كأداة مساعدة ومحفزة للتقدم. وبإيجاز، فإن الشخص الناجح أو الجماعة الناجحة هي تلك الأكثر كفاءة في التعامل مع الفشل ومعالجته.

قال "ألن": "يهتم معظم الناس بتحسين أحوالهم، لكنهم ليسوا مستعدين لتحسين أنفسهم، وبالتالي يظلون مقيدون". لا يمكن للرخاء والسعادة أن يتوافرا إذا ظلت الذات القديمة محصورة في أساليبها وطرقها القديمة. في غالب الأحوال يكون الناس هم السبب غير المدرك في قصور الرخاء لديهم.

راحة البال = النجاح

يتضح تأثير الفلسفات الهندية على "ألن" في تأكيده على "التفكير الصحيح"، ويتضح أيضًا في تأكيده على أن أفضل طريقة للنجاح هي هدوء العقل، فالهادئون المسترخون أصحاب الهدف يبدون كما لو كانت هذه هي حالتهم الطبيعية، ومع ذلك فهذه الحالة نتيجة لسيطرتهم على ذواتهم. ولقد كانت المعرفة المتقدمة لهؤلاء عن آلية عمل الأفكار نتيجة لسنوات من "التفكير في التفكير" - بالمعنى الحرفي للكلمة. ويرى "ألن" أن هؤلاء الناس أشبه بمفناطيس جذب: لأنهم راسخون في

جيمس ألن

وجه ما يحدث في حياتهم. والناس يتجأ لهؤلاء؛ لأنهم يسيطرون على أنفسهم. تناضل الأرواح "التي تهزها أدنى ريح" لتحقيق النجاح، ومع ذلك فالنجاح لا يحالف إلا المستقرين.

تعليقات ختامية

هل كتاب "عندما يفكر الإنسان" على مدار مائة عام من تأليفه يحظى بقدر هائل من التعليقات. حيث كانت لغته البسيطة الخالية من المبالغات تروق للكثيرين؛ لأن الكتاب يندرج في مجال تكثر فيه الادعاءات والشخصيات المثيرة. والحق أننا لا نعرف أن المؤلف حاول أن يجعل كتابه أكثر إثارة.

ولتقريب رسالة الكاتب من جمهور أكبر، فقد صدرت نسختان معدلتان للكتاب، وهما: عندما يفكر الرجال *As Man Think* من تحرير "مارك ألن" (وهو ليس قريب المؤلف، بل تشابه في الأسماء فقط)، وكتاب عندما تفكر النساء *As Woman Thinketh* من تحرير "دوروثي هالست".

"جيمس ألن"

ولد "ألن" في ليشيستر بإنجلترا عام 1864، وفي الخامسة عشرة من عمره اضطر لترك الدراسة والعمل. تمرض والده الذي هاجر من بريطانيا للولايات المتحدة للمسنو المسنح ثم القتل، فعمل "جيمس" في عدد من المصانع البريطانية حتى عام 1902. حيث احترف الكتابة، انتقل "جيمس" ليعيش في مدينة إلفراكمب على الشاطئ الجنوبي الغربي لإنجلترا، حيث سارت حياته هادئة في القراءة، والكتابة، والبستنة، والتأمل.

وكتابه (عندما يفكر الإنسان) هو الكتاب الثاني له من جملة تسعة عشر كتاباً ألفها "ألن" في عشر سنوات. ورغم أن هذا الكتاب يعتبر أفضل كتبه، فإنه لم ينشره إلا بناء على إلحاح من زوجته. ومن كتبه الأخرى: من الفقر للقوة، والطرق الجانبية للنسمة، وانتصار الحياة، والأعمدة الزمانية للرفاهية. وتوفي "ألن" عام 1912.

البرمجة اللغوية العصبية: التكنولوجيا الجديدة للإنجاز

١٩٩٤

"هذا كتاب سيغير حياتك، فقد غيرت الكلمات التي ستقرأها الآن حياتنا".

"سيدمشك إن عرفت الصورة الداخلية لدى الناس والتي يحاولون الاستعانة بها لتحفيز أنفسهم. إن هؤلاء يرون في عقولهم جوانب بسيطة مظلمة مما يقومون به من عمل يتم إنجازها، أو صورة غير واضحة المعالم للشباب الذي سيحصلون عليه لإنجازهم عملاً معيناً. لا عجب - إذن - في أن يفتقر هؤلاء للدافعية. والآن، يمكنك أن ترسم صورة واضحة جذابة لما تريد، وما تقيمه. وكلما زادت هذه الصورة ووضوحاً، وقوة، وتجسّماً، كان ذلك أفضل".

الخلاصة

"الناس يعملون بكفاءة". برمج نفسك على الأفكار، والسلوكيات، والمشاعر الجديدة، وستحصل على حياة جديدة.

المثال:

"ريتشارد كوش": مبدأ ٢٠/٨٠ ص ١٨٤

"فيليب سي. ماكجرو": إستراتيجيات الحياة ص ٢١٢

"ماكسويل مالتى": الحركية النفسية ص ٢٠٠

"أنتونى روبينز": أيقظ العملاق بداخلك ص ٢٥٤

الفصل ٢

"ستيف أندرياس"، و"تشارلز فوكنر": (الفريق المتكامل للبرمجة اللغوية العصبية)

أول مرة قال كاتب الخيال العلمي "آرثر سي. كلارك": "ليس من السهل التمييز بين أية تكنولوجيا حديثة متقدمة والسحر". وهذه الجملة تظهر في بداية كتاب البرمجة اللغوية العصبية: التكنولوجيا الجديدة للإنجاز، وهي أيضًا ما يعرفه الكثيرون ممن استخدموا البرمجة اللغوية العصبية. والبرمجة اللغوية العصبية هي علم العقل الذي اكتسح أرجاء العالم في العشرين عامًا الأخيرة. لقد استطاع الناس بمساعدة البرمجة اللغوية العصبية التحرر من المخاوف المرضية، والامتناع في دقائق معدودة، واستطاعوا أيضًا التحرر من عبء الذكريات المؤلمة التي ظلت ماثمة بمقولهم لسنوات.

كان اعتقادنا هو أن التغيير يستغرق وقتًا، ونثق في فلسفة أنه لا مكسب بلا ألم لدرجة أصبحنا لا نصدق أي شيء يقول عكس ذلك. ويعترف مؤلفا هذا الكتاب بهذا التوجه، فيقولان: "سيبدو من المبالغة، ومن غير المحتمل أن يستخدم الناس هذه الحجة حتى لا يفحصوا البرمجة اللغوية العصبية فحصًا دقيقًا". فيما يتعلق بعلم النفس، فإننا لا نزال عالقين في شرك "الوقت". حيث لا نزال نعتقد أن أفكار فرويد محورية رغم أنه قد مضى عليها قرن من الزمان. ومع ذلك، فكم عدد من سيسعدونهم أن يقودوا سيارة عمرها مائة عام؟ - وهذا هو السؤال الذي يطرحه "أندرياس"، و"فوكنر".

لم يعد التغيير الشخصي شيئًا غامضًا، فمن الممكن أن يكون سريعًا وموثوقًا. بل وممتعًا، وذلك بفضل التطورات في العلوم المعرفية، وأدوات البرمجة اللغوية العصبية.

البرمجة اللغوية العصبية: البداية

في بدايات السبعينات من القرن الماضي كان "ريتشارد باندلر" يدرس الرياضيات في جامعة كاليفورنيا، ولديه اهتمام قوي بعلم الحواسيب وعلم النفس. وفي تلك الأثناء قابل أستاذًا جامعيًا يدعى "جون جرايندر" - وهو دكتور - وهو دكتور "جون جرايندر"، وبدأ يعقدان جلسات علاج أسبوعية تقوم

الفصل الثاني

على تقليد أسلوب ومحتوى "فريتس بيرلز" - مؤسس حركة الجشطالت. وقد أدت هذه المحاولة باستساح منهج شخص آخر من خلال تقليد سلوكياته وأساليبه (ولهجته الألمانية. وشاربه. والتدخين المتواصل مثله رغم أن هذا غير ضروري) إلى فكرة "تشكيل التميز الإنساني". وقد توصل "باندلر"، و "جرايندر" من خلال بحثهما في المخاوف المرضية إلى اكتشاف أن من يمزلون أنفسهم عن مخاوفهم (كأن يروا أنفسهم - في عقولهم - ينظرون لمخاوفهم من مسافة) يفقدون تلك المخاوف. وتبع ذلك مجموعة إضافية من الوسائل العلاجية نتيجة لمعلمهما مع المنوم الشهير "ميلتون إريكسون". ولقد أصبحت أطروحة "باندلر" لنيل درجة الماجستير هي الكتاب الأول في كتاب البرمجة العصبية الشهير: تركيب السحر The Structure of Magic.

تكنولوجيا جديدة للإنجاز

كان الفرض الأساسي للبرمجة اللغوية العصبية هو تغيير طريقة تفكير الناس في التفكير. حيث تشير كلمة العصبية للجهاز العصبي والممرات الذهنية للحواس الخمس، وتشير كلمة اللغوية إلى اللغة، واستخدام الكلمات والمباريات، ولغة الجسم، والعادات التي تعكس حالاتنا العقلية. أما كلمة برمجة، فإنها مستعارة من علم الحواسيب. وتجميع هذه الكلمات معًا يحقق تكنولوجيا تملن عن أن الأفكار، والمشاعر، والسلوكيات برامج مفتوحة للتلاعب والمناورة.

وكتاب البرمجة اللغوية العصبية: التكنولوجيا الجديدة للإنجاز واحد من أفضل الكتب التمهيدية لمن يريدون دخول هذا المجال، وقد كتبه فريق تدريبي محترف على علاقة بمؤسسي البرمجة اللغوية العصبية. وهذا له ثقله العقلي، ولكن قيمته الحقيقية تكمن في تمارينه العقلية أو "تجارب الأفكار" - كما يسميها الكتاب. والفصلان الأولان من الكتاب يحتويان بالفعل على بعض أساليب التغيير الفوري. أما من يقرأ الكتاب بالكامل، ويمارس التمارين الواردة فيه، فسوف تتاح له مجموعة من الأدوات الذهنية لتغيير حالته النفسية وسلوكياته، وذكرياته، وتشكيل أفكاره وسلوكياته، ويعيش متوافقًا مع قيمه الأساسية. والكتاب يتضمن:

- ❖ كيفية التحفيز.
- ❖ اكتشاف رسالة الحياة.
- ❖ تحقيق الأهداف.
- ❖ إقامة الترابط والعلاقات القوية.
- ❖ إستراتيجيات الإقناع.
- ❖ تقليل المخاوف، سواء كانت عادية أو مرضية.
- ❖ بناء الثقة بالذات.
- ❖ إيجاد تقدير الذات والاعتداد بها.

"ستيف أندرياس"، و"تشارلز فوكتر": (الفريق المتكامل للبرمجة اللغوية العصبية)

❖ تحقيق التوجه النفس الإيجابي.

❖ تحقيق أفضل أداء.

مبادئ البرمجة اللغوية العصبية

إريك "الافتراضات"، أو المبادئ التي تقوم عليها البرمجة اللغوية العصبية:

- ١ ليست الخريطة مساحة مكانية. إننا لا نستجيب للعالم كما هو في حقيقته، بل وفقًا للخريطة الذهنية التي نرسمها له. وستكون لدينا فرصة أفضل بكثير للحصول على ما نريده إذا واصلنا مراجعة خريطتنا الذهنية لنأخذ باعتبارنا المساحة الكائنية. وفعلنا لهذا أفضل بكثير من محاولة لي عنق العالم حتى يتوافق مع خريطتنا الذهنية.
- ٢ الخبرة لها بنيتها. لدينا جميعًا أنساق وأبنية في الطريقة التي نفكر بها، وتغيير هذه الأنساق أو الأبنية يغير خبراتنا - بالمعنى الحرفي للكلمة - بما فيها طريقة تفكيرنا في الأحداث الماضية.
- ٣ إذا استطاع إنسان فعل شيء، فباستطاعة كل إنسان أن يتعلم أن يفعله. إننا نستطيع تشكيل تفكيرنا على نمط تفكير وسلوكيات الناجحين حتى نحقق نتائج مشابهة.
- ٤ العقل والجسم جزءان من كيان واحد. إن أفكارنا تؤثر بصورة مستمرة على تنفسنا وعضلاتنا.. الخ. وهو ما يؤثر بدوره على تفكيرنا. والسيطرة على أفكارنا تعني السيطرة على أجسامنا.
- ٥ الإنسان لديه بالفعل ما يحتاج إليه من موارد. إن مخزون الذكريات، والأفكار، والأحاسيس لدينا يمكننا من بناء نسق عقلي جديد يحقق لنا النتائج التي نريدها.
- ٦ ليس بمقدورنا ألا نتواصل. إن كل مكونات أجسامنا - من عيني، وحركة جسم، ونغمة صوت، وعادات - صور للتواصل. وليس من الصعب أن نكتشف إن كان ما يقوله أحدهم متوافقًا مع طبيعته الحقيقية أم لا.
- ٧ معنى التواصل هو الاستجابة التي نحصل عليها من ورائه. ترشح خريطتنا الذهنية للعالم ما يصلنا من معلومات عن هذا العالم. ولابد لطريقة تواصلنا أن تتوافق ويتم تعديلها دائمًا حتى نستطيع توصيل الرسالة التي نريد توصيلها.
- ٨ حلف كل سلوك نية إيجابية. يعبر العنف عن ضعف في القبول، أو خوف. وقد يعبر الصراخ، أو الانتقاد عن حاجة من يقوم بهما لاعتراف الآخر به. ابحث بدخل الناس حتى تجد نواياهم الإيجابية.
- ٩ الناس تتخذ دائمًا أفضل القرارات المتاحة لهم. إننا نتخذ قراراتنا استنادًا إلى خبراتنا: لذلك فكلما زادت الخبرة وكانت أفضل، زادت البدائل التي تلجأ إليها في اتخاذ القرارات.
- ١٠ إذا لم يكن ما تفعله ذا جدوى، فافعل شيئًا آخر. إنك إذا واصلت فعل نفس ما تفعله، فلن يختلف ما نحصل عليه من نتائج.

الفصل الثاني

وكتاب البرمجة اللغوية العصبية: التكنولوجيا الجديدة للإنجاز يمزج من هذه المبادئ باحتوائه على النقاط التالية:

❖ لكل إنسان "توجه للتحفيز"، سواء كان هذا التوجه باتجاه المتعة والأهداف، أو بعيداً عن الألم. ولقد اكتشف فريق البرمجة اللغوية العصبية أن الناس يحفزهم توجه البعد عن الألم، أما إذا غيرنا توجه التحفيز بالاتجاه الآخر، فإننا سنركز على الإمكانيات وليس على المخاوف. وليس معنى هذا أن ننظر للعالم نظرة وردية حاملة، بل معناه أن نغير طريقة تواصلنا مع أنفسنا، ومن أمثلة ذلك أن نعيد صياغة أهدافنا إذا وجدنا أنفسنا نصدر تعليقات سلبية كما نفعل في العادة. وهذه الطريقة - وضع السلبيات أولاً، والإيجابيات بعد ذلك - محفز بسيط ولكنه فعال.

❖ تعرّف على الفارق بين العمل والرسالة. العمل عادة ما يكون شيئاً بسيطاً للغاية بالنسبة للفرد، أما الرسالة فإنها تحتاج لعمر كامل حتى تتحقق. والتسليم ببدء البرمجة اللغوية العصبية القائل: "إذا استطاع إنسان فعل شيء، فهو سيعلم أي إنسان أن يتعلم فعله" يمكنك من تبني التوجهات الناجحة، واتخاذ القرارات الناجحة، وتبني سلوكيات الناس الذين يمجّبونك، وأن تستخدم كل هذا التحقيق في رسالتك الفريدة. المخرج السينمائي "ستيف سبيلبرج"، والرسام النحات مايكل أنجلو، وبطلة سباقات الزلاجات التي تجرّها الكلاب "سوزان يوتشر"، والأسطورة الإعلامية "نيد تيرنر" أمثلة لأناس واضحين للغاية بشأن رسالة حياتهم، وتمارين البرمجة اللغوية العصبية من شأنها أن توضح لنا ما نشعر بشغف تجاهه في حياتنا، وأعمق ما لدينا من قيم - وهو ما ينبع من رسالة حياتنا.

❖ يحدث التغيير فوراً، وينبغي أن يكون طبيعياً وسهلاً. أيّا كان عدد المرات التي تحاول فيها أن تجعل حاسوبك يؤدي مهمة معينة، فإنه لن يؤديها ما لم يكن به البرمجيات المناسبة، وحتى إن كان به تلك البرمجيات، فستحتاج لتعلمها حتى تعرف كيف تعطيه الأوامر الصحيحة. والمخ الإنساني أكثر تعقيداً بكثير من الحواسيب، ومع ذلك فإن البرمجة اللغوية العصبية بمثابة تعليم برمجيات التعامل مع العقل: لذلك فهي تمكّنك من استخدام لغة العقل لتغيير الممرات العصبية وخلق ممرات جديدة. مع البرمجة اللغوية العصبية لن تضطر للاعتماد على قوة الإدارة، فبمعرفتك للأدوات التقنية للتعامل مع العقل يصبح التغيير سهلاً.

❖ الفرضية الأساسية للبرمجة اللغوية العصبية هي أننا نستطيع تغيير عقولنا ليس باعتناق أفكار جديدة فحسب، بل وبتغيير الطريقة التي نفكر بها، كأن نلجأ لطريقة مختلفة في التعامل مع الصور، والمشاعر، والذكريات الموجودة بداخلنا حتى نخدمنا وليس لتؤثر علينا سلباً. إننا نستطيع التحرر من الذكريات السيئة بسهولة من خلال منحها إحياءات جديدة (كأن نتصور أننا نستمع لأغنية جميلة كلما تذكرنا تلك الذكريات، أو نتصور أننا "نرسم" بالألوان والشكل، أو أن نحولها إلى فيلم قديم بالأبيض والأسود، أو أن نتصور أنفسنا نبتسم في

"ستيف أندرياس"، و"تشارلز فوكتر": (الفريق المتكامل للبرمجة اللغوية العصبية)

وجه تلك الذكرى السيئة بدلاً من الابتئاس بسببها). وبعد أن نضع هذه الإحياءات الجديدة، سنغير مشاعرنا باتجاه الذكرى السيئة ليس بصورة فورية فحسب، بل ولأبد. وحتى إن عادت تلك الذكرى بعد ذلك، فسوف تجد الإحياءات الجديدة قد احتلت مكانها.

♦ البرمجة اللغوية العصبية تحررك من التفكير بطريقة "إما/أو". ثمة مقولة في البرمجة اللغوية العصبية تقول: "إذا لم تكن تستطيع فعل شيء معين إلا بطريقة واحدة فقط، فأنت آلة. وإذا لم يكن لديك إلا طريقتان لفعلها، فأنت في ورطة. ينبغي أن يكون لديك ثلاث طرق على الأقل لفعل شيء قبل أن تبدأ في التحلى فعلاً ببعض المرونة". والأهم من كل شيء أن البرمجة اللغوية العصبية تمنحك خيار الطريقة التي تريد أن تحدث بها التغيير. هناك بضع قواعد فقط للتغيير، ولكن الناجحين فقط هم من يجربون.

♦ كل إنسان لديه أصوات داخلية. حول تلك الأصوات إلى مشجعين متحمسين بدلاً من محبطين. تصور أنك تسمع موسيقى قوية وداعمة عندما تريد أن تتحدى بنفسك مثلاً. ويمكنك أن تتعلم بصورة آلية أن تستمتع بالضحك كلما واجهتك صعوبة أو تحد. إن مثل هذه الأساليب تجعلك مسيطراً على ردود أفعالك، وأفكارك في أية لحظة، وتمكنك من تحمل انتقاداتك لنفسك واستخدامه استخداماً أكثر كفاءة وفعالية.

♦ العقل لا يعرف كيف يفكر تفكيراً سليماً. إذا واصلت القول لنفسك: "أريد تخفيض وزني"، فسيتأثر عقلك بكلمة "وزن" أكثر من كلمة "تخفيض". لذلك ينصح الخبراء النحاف من الناس بأن يضموا لأنفسهم "هدف الوزن" ليركزوا عليه، وهذا هو ما سيجملون أجسامهم تتوافق معه وليس مع التخفيض. والبرمجة اللغوية العصبية تعلمك أن تستخدم لغة إيجابية دائماً، وأن تركز على ما تريده، وليس ما تخاف منه.

♦ يمكنك أن تتحدى بالقدرة على أن تثق في ذاتك بصورة فورية، أو أن تصبح أكثر حياً، أو أن تحقق طموحاتك قبل أن يتم التعبير عن هذا في الواقع. يستخدم الكثيرون من الناجحين والفائزين أساليب البرمجة اللغوية العصبية دون أن يعرفوا هذا وذلك برؤيتهم، أو استماعهم، أو لمسهم، أو استشعارهم الفوز في عقولهم مقدماً وكأنه تحقق واقعياً. واستثمار الفوز يجلبه إليهم، وتصميم المستقبل الجذاب في العقل يقرب صاحبه من الأفعال اللازمة لتحقيق ذلك المستقبل. إن محترفي التصور الإبداعي يقدرون مقولة البرمجة اللغوية العصبية: "ليس كل الحالمين منجزين، ولكن كل المنجزين حالمون".

العمليات ختامية

دام النفس العذى يرى أن العقل والجسم أشبه بآلة، ومنفتحة ومستعدان للمناورة والتلاعب، فمع بتوافق مع الثقافة التكنولوجية التي نعيش في ظلها، ومع ذلك فإن الأثر العام للبرمجة اللغوية العصبية هو أنها تزيد قوة الحياة وجودتها. ورغم أن البرمجة اللغوية العصبية تمود في أرواحها المعواسيب وعلوم اللغويات، فإن هدفها هو التغيير الرقيق للبشر.

الفصل الثانى

يهتم علم النفس التقليدى بوصف المشاكل النفسية، وتحليلها، وإيجاد أسبابها، أما البرمجة اللغوية العصبية - وعلى النقيض - فيمكن تلخيصها فى جملة واحدة هى: "أن يعمل الناس بكفاءة" لقد أدت أفكارنا، ومشاعرنا، وسلوكياتنا إلى ما نحن فيه اليوم، وتغيير هذه "المدخلات" يؤدي إلى تغيير المخرجات - تغيير الذات.

كل إنسان عبارة عن مجموعة من الانفعالات، والسلوكيات، والقدرات - وكلها خصائص لا بد من قبولها، بل وحبها إن أردنا تحقيق ما تسميه البرمجة اللغوية العصبية "التطابق الشخصى" - وهو التوافق الكامل لرغباتنا وقيمنا مع قدراتنا.

"ستيف أندرياس"، و"تشارلز فوكنر" : (الفرق المتكامل للبرمجة اللغوية العصبية)

"ستيف أندرياس"، و"تشارلز فوكنر"

١٩. "ستيف أندرياس" كيميائيًا صناعيًا قبل أن يصبح مدرب برمجة لغوية عصبية، ويطور معها بعض الوسائل والأساليب. وقد أسس مع زوجته "كونير" مؤسسة البرمجة اللغوية العصبية الشاملة في كلرادو عام ١٩٧٩ (وهي أول مؤسسة تمنح شهادة في التدريب على البرمجة اللغوية العصبية)، وألف مع زوجته كتابين هما: Change Your Mind - And Keep the Change (عام ١٩٨٧)، و Heart of the Mind (عام ١٩٨٩). وكتب "أندرياس" العديد من المقالات، وأخرج مجموعة برامج سمعية وبصرية، وكتب السيرة الذاتية لواحدة من أشهر معالجي العلاقات في الولايات المتحدة وهي "فيرجينيا ساتير" : Virginia Satir: The Patterns of Her Magic (عام ١٩٩١). وهو حاصل على درجة الماجستير في علم النفس من جامعة برانديز، ويدير منذ ثلاثين عامًا دار نشر Real People Press - وهي دار نشر تركز على التغيير الشخصي.

كان "تشارلز فوكنر" من الرواد في تطوير عدد من أساليب تسريع تعلم اللغة، لكنه يشتهر بأساليبه في البرمجة اللغوية العصبية التي تساعد على اتخاذ القرارات المالية، وتشكيل أكبر المتداولين الناجحين بسوق الأوراق المالية، وقد أنتج مجموعة برامج سمعية مرئية منها: Metaphors of Identity and Success Mastery with NLP.

والمؤلفون المشاركون الآخرون في كتاب البرمجة اللغوية العصبية: التكنولوجيا الجديدة الإنجاز، هم: "كيلى جيرلينج"، و"تيم هالبوم"، و"روبرت ماك دونالد"، و"جيرى شميدت"، و"سوزى سميت". وكان الكتاب قد صدر أساسًا كبرنامج سمعي عام ١٩٩١.

التأملات

القرن الثاني الميلادي

"قل لنفسك في بداية كل يوم: اليوم ستواجهني الإعاقة، وعدم العرفان بالجميل، والوقاحة، وعدم
الوفاء، وسوء النية، والأنانية - وكلها نتيجة لجهل من يقوم بها بما هو خير وما هو شر. أما أنا فقد
أدركت منذ زمن طبيعة الخير ونبله، وطبيعة الشر ووضاعته، وفهمت أيضًا طبيعة الشخص المعتدى
نفسه، والذي هو أخي (ليس شقيقى الفعلى، ولكنه مخلوق لا يختلف عنى لديه هبة العقل وهو نفحة
إلهية): لذلك فليس هناك شيء من هذه الأشياء من الممكن أن يسيء لى؛ لأنه لا يستطيع أحد أن
يسوقنى معه إلى ما يقلل منى".

"لا تحب إلا ما يأتى إليك مغلّفًا بنمط قدرك ومصيرك، فليس هناك ما يتوافق مع احتياجاتك بدرجة
أكبر منه".

"كل شيء - من الحصان لكرمة الغنّب - مخلوق ليؤدى مهمة. وهذا شيء لا شك فيه، بل إنك لو سألت
الشمس نفسها لقال لك: "إن لى عملاً أوديه"، وكذلك الحال مع كل الأجرام السماوية. لأية مهمة -
إذن - خلقت أنت؟ للمتعة؟ هل من الممكن أن تتسامح مع هذه الفكرة؟".

الخلاصة

لا تقع في شرك التوافه أو السفساض، بل قدّر حياتك من خلال رؤيتها في سياقها
الأكبر.

المثيل:

"بوتيتوس": تعزية الفلسفة ص ٤٨

"ريتشارد كلارسون": لا تبتئس بسبب التوافه ص ٧٦

الفصل ٣

ماركوس أوريليوس

ماركوس أوريليوس أنطونيوس إمبراطور روما لتسعة عشر عامًا من عام ١٦١ ميلاديًا وعندما انتهى الحكم كانت الإمبراطورية مهددة، حيث كانت في حالة حروب متواصلة مع "البرابرة" على حدودها، وفي حالة من تفشي الأمراض التي جلبها الجنود، والأوبئة، بل والزلازل أيضًا. حاول أنجيل رئيس الولايات المتحدة بمثل هذه الفلسفة لو كان يعاني من كل تلك الأزمات. ومع ذلك، ورغم تلك الظروف، فقد اعتبر الرومان ماركوس أوريليوس بعد وفاته إمبراطورًا مثاليًا، وملكًا مثاليًا وفقًا حقيقيًا استعاد آخر نبل حقيقى تمتع به الحكم قبل حالة الهمجية التي تسبب فيها حكم كيمودوس، والفوضى التي سادت الإمبراطورية في القرن الثالث.

ولأنه من تلاميذ المدرسة الرواقية في الفلسفة: فقد كان يرفض أن تؤدي الصعوبات التي تواجهه إلى بؤس حياته. والرواقية مدرسة فكرية إغريقية تأسست عام ٣٠٠ ق.م تقريبًا، وكانت تركز على النصيب الجاز على أن الخضوع للقانون الكوني هو ما ينبغي أن يعيش البشر حياتهم وفقًا له، وتؤكد على الواجب والبعد من المتعة، وعلى العقل، وعدم الخوف من الموت. والرواقيون يرون أن كل إنسان مسؤول عن أفعاله تمامًا، ويستقلون عن العقل، ويسعون لتحقيق الصالح الأكبر لمصالحهم الشخصية. ولو كان قد قدر لهذا الإمبراطور أن يشهد سيئة الأمم المتحدة الحالية ربما من الهيئات التي تدافع عن الجهد التعاوني لكان قد سعد بها كثيرًا. وللرواقيين نظرة إيجابية ويؤمنون بالأخوة العالمية.

وبالإضافة للعالم، فقد تجاوزت أفكار الرواقيين الزمن كما يتضح من الفقرة التالية من كتاب الأسرار:

"كل شيء مصيره إلى قصص من الماضي ثم تطويه غياهب النسيان بعد ذلك. وحتى من كانوا يعيشون في وهج الجدد وقمته قد نسوا الآن، أما غيرهم فلم يعد يخرج منهم نفس، أو كما يقول سينيكا: "لم يعودوا ملء السمع والبصر". ما هي - إذن - الشهرة التي لا يطويها الزمن؟ إنها، خاف أجوف. لماذا - إذن - لا بد أن نتطلع لهذا. ولهذا فقط: الفكرة العادلة، والسلوك غير الأناني، اللسان الذي لا يكذب، والعقل الذي يتعامل مع كل حدث فإن على أنه شيء، مقدر ومتوقع ومصادر عن المصدر الواحد".

الفصل الثالث

كُتِبَت هذه الكلمات قبل تسعة عشر قرنًا، ومع ذلك فإنها قد تكون أكثر توافقًا مع زماننا. وحياة ماركوس أوريليوس نفسها توضيح لهذا، فقد لا يذكر الكثيرون منا الآن مهاراته كقائد، ولكن كتابه التأملات - وهو أفكار هادئة كتبها بدافع إلهام هبط عليه في وسط الحملات العسكرية تحيا في قلوبنا وعقولنا.

وما جعل هذه التأملات حية هو أنها تدور حول الوحدة الأساسية لكل الأشياء في الكون بما فيها البشر. إنها توضح لنا أن بذلنا الجهد لننظر إلى الأمور بعيون غيرنا ليست أقل من توسيع عالمنا وتوحيده. أما احتقارنا لشخص، أو تجنبه، أو إصدار حكم عليه، فليس إلا خرقًا لقانون الطبيعة. والارتقاء بالعلاقات الإنسانية يتطلب منا ضرورة فعل الأشياء المناقضة للأشياء التي كونت أساس أفكار ذلك الإمبراطور.

وتتضمن كل صفحة من صفحات كتاب التأملات موضوع قبولنا للأشياء والناس كما هم، وليس كما نريدهم أن يكونوا. وتتضمن هذه النظرة حزنًا كما يتضح من التعليق الموجز في الكتاب: "قد ينفطر قلبك، ولكن هذا لن يغير الناس". إن من يقرأ هذا ينتابه انطباع بأنه يقرأ أفكار رجل يشعر بالوحدة، ولكن قدرة ماركوس أوريليوس على رؤية الحياة رؤية موضوعية قد حمته من أي توهم.

"كن كصخر الشاطئ تنكسر عليه كل الأمواج. إنه يقف ثابتًا حتى تخضع الأمواج التي تضربه وتهدأ. لا تقل: "يا لي من قليل الحظ لحدث هذا لي!".. كلا، ولا بحال من الأحوال، بل قل: "يا لي من محفوظ! لأن هذا لم يترك لدي إحساسًا بالمرارة، ولم يهزني الحاضر أو يوم من عزمي المستقبل".

وتكمن القيمة العظيمة للفلسفة الرواقية في قدرتها على وضع الأمور في نصابها الصحيح حتى يتذكر الإنسان الأشياء المهمة. ويمكنك أن تقول إن كتاب التأملات نسخة قديمة من كتاب "لا تبتس بسبب التوافة". إن من يستطيع أن يرى العالم على ما هو عليه في حقيقته يستطيع أيضًا أن يرى ما وراء هذا العالم.

ونحن هنا في هذا العالم ولدينا عمل فيه، ومع ذلك فإن لدينا إحساسًا بأننا قد أتينا من مكان آخر. وأنتا سنعود إليه في النهاية. قد تكون الحياة حزينة وموحشة وغير ذلك من الصفات السلبية، ولكن هذا لا ينبغي له أبدًا أن يغطي على تساؤلنا عن سبب وجودنا في الكون.

"طالع النجوم كما لو كنت أنت نفسك في وسطها؟ تصور دائمًا التغير المتواصل في العناصر، فالتصورات من هذا النوع تظهر حياتنا من العناصر الدنيوية القافية".

ماركوس أوريليوس

ملاحظات ختامية

عندما نعلم أن ماركوس أوريليوس كان أبو كومودوس الذي كسرت خلافته لوالده وحكمه
على عادة الملكية غير الوراثية؟ وإذا كان ذلك الفيلسوف إنساناً عظيماً، فكيف يكون ابنه بهذه
الطريقة؟

ليس كتاب التأملات أحد كتب مساعدة الذات التي تقدم إجابات سهلة، فموضوعه الأساسي
عدم الكمال لدى الإنسان. إننا قد لا نعرف أبداً سبب حدوث الأشياء بالتحديد، ولا سبب
مع الناس بالطريقة التي يتصرفون بها، ومع ذلك فليس لنا بأية حال أن نصدر أحكاماً، فتنة
أكبر للأحداث التي تتجاوزنا - وهذه المعرفة ذاتها مصدر للراحة.

وهذا الكتاب كتاب قصير ومصدر للتفكير في عالم مجنون، وحتى القارئ المعاصر سيحب لفته
التي جعلته منافساً للكتب المعاصرة في الفلسفة ومساعدة الذات (وترجمة "ماكسويل ستانيفورث"
الشاب رائعة جداً). اشتر نسخة هذا الكتاب وستستفيد منه على مدار حياتك.

ماركوس أوريليوس

عندما حضرت هادريان - وهو أحد أكثر أباطرة روما نجاحاً - الوفاة عام ١٣٨ ق. م. عين
أنطونيوس بيوس خليفة له، وقد تبنى بيوس - بناءً على تعليمات هادريان - ماركوس أوريليوس
بما كان لا يزال في السابعة عشرة من عمره كخليفة له.

وقد تم تأكيد مستقبل الشاب عندما تزوج فوستينا ابنة أنطونيوس بيوس. وبالإضافة إلى قيامه
بمهامه في القصر الملكي، فقد كرس ماركوس أوريليوس نفسه لدراسة القانون والفلسفة. وعندما
استلحق الحكم في الأربعين من عمره، تقاسم أوريليوس حكمه طواعية مع إخوته لوسيوس فيروس
الذي توفي بعد ذلك بثمانية أعوام.

ورغم طبيعة أوريليوس المسالمة، فقد اضطر على الدفاع المتواصل عن المملكة الرومانية ضد
القبائل الجرمانية مثل الماركوماني، والكاداي. وكان قد ألف كتاب التأملات في مخطوطة واحدة
لم يعد لها أثر الآن، ولم يكن ماركوس أوريليوس ينوي نشر تأملاته. وقد شهد العام ١٥٥٩ أول
طباعة للتأملات بعد حوالي أربعة عشر قرناً من وفاة الإمبراطور عام ١٨٠ ميلادية. وفي حين
يصور فيلم المصارع الإمبراطور يلقى مصرعه على يد كومودوس، فليس هناك دليل تاريخي
بدعم هذا التصور.

إيجاد وجهتك: كيف تحيا الحياة المقدر لك أن تحياها

٢٠٠١

"انصت جيداً: إن أسرتك لا تعرف كيف توصلك لوجهتك.. إنها لم تعرف ذلك عندما كنت صغيراً، ولا تعرف ذلك الآن، ولن تعرف ذلك أبداً. إن من ينتمون لعائلات تقبلهم وتدعمهم عليهم أن يواجهوا حقيقة أن الحب الأسرى لا يستطيع أن يقطع بهم كامل الطريق الذي يؤدي إلى حياتهم المثالية".

"لا يستطيع الكثير من عملائي اكتشاف ما يريدون فعله في حياتهم العملية حتى يدخلوا مؤسسة للرعاية الصحية ويرتاحوا راحة كبيرة لأسابيع، بل ولأشهر أحياناً. وأياً كان ما يطلب منك جسمك أن تفعله، فالاحتمال الكبير أنه خطواتك التالية باتجاه وجهة حياتك".

الخلاصة

هذا الكتاب موجه لك إن كنت تشعر كما لو كانت حياتك سارت في طريق خاطئ.

المثيل:

"جوزيف كامبل"، و"بيل مويرز": قوة الأسطورة ص ٧٠

"واين داير": السحر الحقيقي ص ١٢٢

"كلاريسا بينكولا إستيز": النساء اللاتي هربن مع الذئاب ص ١٣٤

"جيمس هيلمان": شفرة الروح ص ١٧٢

"سوزان جيفرز": استثمر الخوف وتجاوزته ص ١٧٨

"ريتشارد كوش": مبدأ ٢٠/٨٠ ص ١٨٤

الفصل ٤

"مارثا بيك"

١٠. عند نجم الشمال، والمعروف أيضًا باسم "ستيلا بولاريس" فوق القطب الشمالي. ولأنه ثابت
١١. وليس كغيره من النجوم، فإنه عادة ما يستخدمه المستكشفون. والبحارة لتحديد موضعهم الحالي
١٢. وجهتهم. وقد اعتبرت "مارثا بيك" أن نجم الشمال الرمز المثالي لما أطلقت عليه "الحياة
١٣. الصحيحة" - أي الوجود الراضى، والذي هو قدرك والذي ينتظر منك أن تحصل عليه وتحققه.
١٤. كيف تجد وجهتك (نجمك الشمالى)؟ إن بوصلتك الداخلية - فى صورة ردود أفعالك البدنية،
١٥. مدسك، ورغباتك، وأمنياتك المتفردة عن غيرها جميعًا - تستهدف توجيهك، والعودة بك إلى
١٦. الطريق الصحيح إذا أهدتلك رياح الحياة وسحبها الرؤية. وتقول "بيك" إن الأساس فى إيجاد
١٧. ماتك الصحيحة هو أن تعرف الفارق بين ذاتك الأصلية وذاتك الاجتماعية. وهذا هو ما سنركز
١٨. عليه هنا.

الذات الأصلية والذات الاجتماعية

١٩. ما هى الذات الأصلية؟ إنها الصوت الهادئ الذى يطلب منك أن "تسير على إيقاع مختلف" عندما
٢٠. تجد أنك تفضل السير كما يسير غيرك من بقية الناس. أما الذات الاجتماعية، فهى الصوت
٢١. الذى ربما حدد معظم قرارات حياتك حتى الآن، والتى أمدتك بما لديك من مهارات، وجعلت
٢٢. من شبكات العلاقات التى لديك، والتى تتمتع أساسًا بـ "المسؤولية". ويجعل معظم الناس ذواتهم
٢٣. الاجتماعية سيدهم، أما إن كنت تريد أن تحيا راضيًا عن حياتك، فينبغى أن تعكس هذا الوضع -
٢٤. أن تجعل القيادة لذاتك الأصلية، وتترك لذاتك الاجتماعية أن تفعل كل ما هو ضرورى للوصول
٢٥. إلى حيث تريد أن تذهب.

٢٦. وتتمتع "بيك" بخلفية أكاديمية يحظى فعل الشئ "الصعب" فيها بالاحترام. لقد تخصصت
٢٧. فى دراسة اللغة الصينية بالجامعة؛ لأنها كانت تبدو لغة مثيرة وتتطلب ذكاءً - ولكنها كرهتها؛ لأنها
٢٨. أفرقتها فى مستنقع ذهنى وكانت صعبة حقًا. إن أى شئ تفعله ويسبب لك ضغطًا أو معاناة قد لا
٢٩. يكون جزءًا من وجهتك الصحيحة - أيًا كانت درجة اعتقادك بأهميته - كما تقول "بيك". وعندما
٣٠. تجد شيئًا يمنحك بهجة، وترى أنك مُنتج فيه - وهو ما تسميه الفلسفات الشرقية "اللافل" -
٣١. ربما قربك هذا من وجهتك الحقيقية.

الفصل الرابع

فى الماضى كانت احتمالات ثرائك الاقتصادى أعلى من خلال اتباعك السلوكيات المطيعة المتوافقة مع ذاتك الاجتماعية. حيث كان الفرد دائماً جزءاً من آلة اجتماعية أكبر، ولكن هذا التوجه قد تغير فى القرن العشرين. حيث أصبح المال يذهب لمن يتمتعون بشخصية، أو مهارات، أو منتجات متفردة. وهذا التفرد لا يأتى أبداً من التوافق مع الجميع، بل ينبع من مكان عميق بداخل الفرد - من ذاته الأصلية.

إظهار الذات الأساسية

والذات الأصلية شبيهة بصورة الروح. أو "الشبح" الذى تحدث عنه "جيمس هيلمان" فى كتابه شفرة الروح. وهى لا تستطيع الكلام؛ ولذلك فهى تجد لك كل أنواع الطرق اللازمة لإظهار نفسها. لقد حضر الكثيرون من عملاء "بيك" إليها يشكون من "تدميرهم لذواتهم". حيث يضعف أداؤهم فى اختبارات أو لقاءات لابد لهم أن يجيدوا الأداء فيها دون أن يعرفوا سبب هذا. ومع ذلك، فربما كان ما يبدو فشلاً لا يمكن تفسيره شيئاً متناغماً مع الرغبات الحقيقية للفرد على المدى البعيد. ومن أكثر المظاهر حيوية لاستعادة الذات الأصلية أن نتعلم أن نقول "لا" من جديد. إن الكلمة التى تعنى "لا" فى اليابانية تكاد تُعتبر كلمة مشينة، وذلك لأن اليابان مجتمع يتوافق فيه المواطنون مع المعايير الاجتماعية. ونحن نتعلم منذ المراحل الأولى لحياتنا أن نتعاون. وأن تقسح ذواتنا الأصلية المجال لذواتنا الاجتماعية. ولكن هذه الذات الأصلية أشبه بأسد حبس. حيث تطلق من محبسها إذا توافرت لصاحبها مساحة: فهى - أى الذات الأصلية - تعرف متى تقول "لا". ولابد أن يُسمح لها بهذا، وبأن تضع لنفسها حدودها. وإلا انتهى الأمر بصاحبها مصاباً بأمراض نفسية وذهانية تنتج عن تعامله الرقيق مع كل إنسان فى كل وقت.

سيمسك عقلك وجسمك بأن يخبراك بالوقت الذى تتجاهل فيه ذاتك الأصلية. سواء أخبراك بهذا أثناء المرض، أو النسيان، أو العدوانية، أو التبلد، أو هفوات اللسان التى أشار إليها فرويد، أو الإدمان. استمع إلى جسمك!

وعلى النقيض من ذلك، فإن توافقك مع نجمك الشمالى (أى وجهتك الصحيحة فى حياتك) قد يحرر منك حيوية لم ترها لديك منذ كنت طفلاً. وعندئذ تبدأ حب ذاتك من جديد. وتتذكر الأشياء بسهولة، وتصبح أكثر اهتماماً بصحتك. وأكثر انشراحاً تجاه باقى العالم من حولك. وقد يرى المقربون منك أن بحثك عن هدفك الحقيقى أنانية - ولكن هل يفضلون أن يعيشوا مع نتائج مواصلة عدم بحثك عن هدفك الحقيقى؟

القفزة

عندما نمعن التفكير فى التغيير (إنجاب طفل، أو الاستقالة من عمل، أو أخذ إجازة لمدة عام). فإننا نجد أنفسنا تحتج علينا بأن الجميع سيظنوننا حمقى وسيكروهنا. وهذا شئ مرعب - أو

"مارثا بيك"

مثل مرعباً إلى أن ندرت أن هؤلاء "الجميع" ليسوا إلا مجموعة قليلة من البشر. بل وربما أنه قد وهى عدد من هؤلاء القلائل.

ويصف علم النفس هذه الحال بأنها "تعميم الآخرين". ولقد استغرقت "بيك" - مثلاً - وقتاً طويلاً لتدرك أن مجرد حصولها على استحسان والدها كان يجبرها على أن تكتب بأسلوب خاف دون مبرر لذلك في جريدة أكاديمية، في حين أنها كانت تحب استخدام لغة سهلة يفهمها الجميع.

عندما نعرف أن هناك الملايين من وجهات النظر في كل شيء، فإننا سنتحرر من الصورة التخيلية لـ "الجميع"، ونبتحرر حتى من تأثير ما نشعر بأنه صحيح. تقول "بيك": "تذكر دائماً أن تلك الذات الاجتماعية مبرمجة على تجنب الخطر حتى إن لم يكن هذا الخطر إلا وهماً. أما اتباع أحلامك، فإنه - على الجانب الآخر - سيقم علاقة إيجابية بينك وبين الخوف.

تعليقات ختامية

إيجاد وجهتك كتاب شامل في مساعدة الذات، (ويبلغ ٢٨٠ صفحة)، وهى تغطي كل شيء بدءاً من كيفية تقدير الجمال، لكيفية التحلى بالكرم، لدعم التغيير حتى عندما يكون كل شيء على ما يرام، للتعرف على الخوف لديك، ولدى الآخرين، لتعريف الحزن، والتعبير عن الكره والغضب، لكيفية اتباع الحدس، وما علاقة كل هذا بتحديد الوجهة الصحيحة في الحياة؟ إن عدم "وجود هدف" يؤثر على كل جوانب الحياة؛ فينبغى أن تصبح أكثر وعياً بانفemالاتك وما تتعلمه من داخلك حتى تعود إلى تلك الحالة. ويركز آخر جزء من الكتاب على المراحل الأربع للحياة التى قد نجتازها فى سعيها لإيجاد وجهتنا الصحيحة، وهذا الجزء يستحق أن يخصص له كتاب مستقل. ويتضمن الكتاب أيضاً أفعالاً وتمارين على مدار الكتاب بالكامل يستهدف الكثير منها إلى "إخراجك من الشرنقة التى تعيش فيها".

"مارثا بيك"

خرجت "مارثا بيك" فى جامعة هارفارد، حيث حصلت على بكالوريوس، وماجستير، ودكتوراه فى إدارة الأعمال من جامعة هارفارد، والكلية الأمريكية العليا للإدارة الدولية. وبعد أن أنهت دراساتها الأكاديمية أصبحت مستشارة "تصميم حياة" وأسست شركة Life Designs, Inc. - وهى مكتب لمساعدة العملاء على تحقيق كل قدراتهم.

ومن كتبها الأخرى التى حققت أعلى المبيعات: Expecting Adam: A True Story of Birth, Transformation and Unconditional Love. Fall Apart and How They Can Re-Create Their Lives. وهى تكتب أيضاً فى عدد من المجلات الأمريكية.

وتعيش "مارثا بيك" مع عائلتها بمدينة فونيكس بولاية أريزونا.

كتاب بها جافاد . جيتا

"لقد ولدنا في هذا العالم، وميلادنا الثاني سيكون في عالم الروح".

"ولكن ذلك الذي يتمتع بجسم قوى يخدم عقله، يقدم قوته لعمل يستحق، لا تبحث مرة ثانية يا "أرجونا"! إن مثل هذا الفرد محترم. قم بالمهمة الموكولة إليك!"

"إن من يبحث عن السلام لا يهزه الآخرون، ويجد الآخرون السلام معه، حيث يتجاوزون بصحينه الاستثارة، والغضب، والخوف - إن هذا الشخص محبوب إلى".

"إذا لم تحارب معاركك في الحياة بسبب الأنانية نتيجة خوفك من المعارك، فلن عزيمتك تضيع هباء، عندئذ ستجبرك الطبيعة على أن تخوض معارك حياتك".

"لقد أعطيتك من كلمات الرؤى والحكمة ما هو أكثر سرية من كل الأسرار: فتمعن فيها بروح هادئة وستجد أنها تحرك".

الخلاصة

هذا الكتاب موجه لك إن كنت تشعر كما لو كانت حياتك سارت في طريق خاطئ.

المثيل:

"ديباك تشوبرا": القوانين الروحية السبعة للنجاح ص ٨٨

كتاب الدهامابادا ص ١١٦

الفصل ٥

كتاب البهاجا فاد - جيتا سجل بالحوارات بين محارب شاب، وملهمه "كريشنا". والمحارب الشاب "أرجونا" من قبيلة باندا فا في حالة من الرعب في صباح المعركة. وكان "الأعداء" المتوقع منه - محاربتهم هم أبناء عمومته الذين يعرفهم جيدًا. في هذه الأزمة الياثسة، تحول "أرجونا" إلى "كريشنا" - ملهمه وقائد المجلة الحربية - المساعدة. والإجابات التي حصل عليها لم تكن هي ما يريد سماعه، ولكنها كانت فرصة "كريشنا" ليخبر ذلك الشاب عن كيفية حركة الكون، وأفضل أسلوب للحياة. والبهاجا فاد - جيتا - جزء بسيط، ولكنه الجزء الأكثر محبوبة في الملحمة الهندوسية المهاباراتا - وهي ملحمة شعرية تحكي قصة الجماعات المتحاربة من أبناء العم آل كورافا، وآل باندا فا. واسم الكتاب يعني الأغنية السماوية، وقد وصف "خوان ماسكارو" (الذي نستعين هنا بترجمته) هذا الكتاب بأنه "سيمفونية" تعبر عن قمة الروحانية. وجمال هذا العمل يكمن في أنه يعمل على عدد من المستويات - شعرية. نصوص كتابية. فلسفة. ودليل لمساعدة الذات - وهنا سنركز على آخر هذه الأجزاء.

معنى أزمة "أرجونا"

لا يريد "أرجونا" المشاركة في معركة، ولماذا ينبغي له هذا؟ لا يستطيع القارئ إلا أن يوافق على أنه من الجنون أن يشن المرء حربًا على أقاربه. ومع ذلك، فالحقصة رؤية. فإنها تدور حول الفعل أو اللافعل، وتقدم لنا فكرتي الكارما والدهارما. ويتساءل "أرجونا" - وله الحق في ذلك - عن السبب في أنه ينبغي له أن يفعل أي خير، أو أن يفعل أي شيء على الإطلاق في عالم بهذا السوء. يقول "جوزيف كامبل" في كتابه قوة الأسطورة إن جزءًا من المضيغ أن يقول المرء "نعم" للكرامية أو الشر حتى يتعرف على وجودهما في العالم. إن ما يسميه "التأكيد على كل الأشياء" لا يعني أن المرء لا يستطيع أن يحارب أي موقف، بل يعني أنه لا يمكنه أن يقول إنه ليس من حق شيء معين أن يوجد. إن ما هو موجود موجود لسبب، حتى إن لم يكن لك أن تحارب ذلك السبب. سيكون من الجيد أن تتسحب من الحياة، وأن تسمو على كل شيء. ولكنك لن تستطيع. ولأننا على قيد الحياة؛ فإننا لا نستطيع تجنب الفعل أو آثاره - وهذا هو الكارما.

وإذا كان لا بد لنا أن نلقى بأنفسنا في الحياة، فما الذي ينبغي أن يكون دليلنا؟ هناك فعل بحركة الرغبة، وفعل يقوم به المرء بدافع شعور بالهدف من الحياة.

الفصل الخامس

ويبدو النوع الأول أكثر سهولة؛ لأنه يسمح للمرء بأن يعيش بدون تساؤل، ويتطلب القليل من معرفة الذات. والحق أن هذا النوع من الفعل يتعارض مع القانون الكونى مما يؤدي عادة إلى خروج الروح من حياتنا. وقد يبدو الفعل الهادف أكثر تعقيداً وغموضاً، لكنه فى الحقيقة الطريقة الأكثر طبيعية. إنه خلاص من سلبيات الوجود، بل ومصدر للبهجة. والكلمة التى تصف هذا الفعل هى دهارما.

الاستدلال

البهاجافاد - جيتا كتاب عظيم لأنه يتضمن العقل الاستدلالي القادر على اختيار طريق الهدف وليس السير بطريقة آلية فى الحياة، وهو ما ينتج عن الرغبة. إذا كان "أرجونا" قد تبع رغبته فى ألا يحارب، فلم يكن ليتعلم شيئاً. يحكى البهاجافاد - جيتا أن ملهمه "كريشنا" قد أوصاه بأن "يحارب من أجل الخير" - هذا هو واجبه، وهدفه.. الدهارما الخاصة به.

ويعد أن تحرر أرجونا من التردد، أخبره "كريشنا" بأن أعداءه "سيلقون مصيرهم المحتوم" على أية حال؛ لذلك فإن "أرجونا" هو مجرد أداة للإرادة الإلهية.

ولا ينبغى للقارئ أن يتمنى فى سبب توصية الملهم بالحرب؛ فالهدف من هذه القصة هو أن المحارب الشاب - أثناء تساؤله عن سبب فعله ووجوده - يمثل العقل. إننا نقلب علينا فى أيامنا هذه أن نساوى بين العقل والذكاء. وهذا تفكير بليد؛ لأنه يعنى ضمناً أن قارة الحاسوب التى تستطيع تحقيق شئ على نفس مستوانا كبشر.

الاستدلال هو العملية التى نكتشف من خلالها موضعنا فى الترتيب الأكبر للأشياء، خاصة العمل أو السلوكيات التى تجعل لوجودنا مبرراً أو تشعربنا بالرضا. إنه هو ما يجعلنا بشراً. والبهاجافاد - جيتا ليس رحلة تصوفية، فهو يوضح من خلال بحثه عن الاستدلال ملكتنا العليا وقيمتنا العظيمة.

العمل

البهاجافاد - جيتا يجذب انتباهنا إلى ثلاثة ظلال "مكونات للطبيعة"، وهى: الظلمة، والنار، والنور. وأسلوب النار فى الحياة هو ذلك الملىء بالحركة والعمل الدائم، والمشاركة فى العديد من الأعمال، والتوق للمزيد، وقلة الراحة، واشتهاء الأشياء والناس. إنه يقوم على الاكتساب والملكية، وهى حياة تركز على "ما هو لى، وما هو ليس لى".

هل يبدو لك هذا مألوفاً؟ إن هذه حياة تحكمها "نتيجة"، وفى حين أنها قد تكون ذات مستوى أعلى من مستوى الظلمة (العناد، والكآبة، وقلة الاهتمام، والجهل)، فإنها من الأمور التافهة. وماذا عن حياة النور؟ ستمرف أنك تحياها عندما تكون نواياك نبيلة، وتشعر بالسلام فى أفعالك. وعندما يكون عملك مقدساً، وتعمله حتى إن لم يكن له مقابل على الإطلاق.

الفصل الخامس

والهدف الأساسي لهذا الكتاب فيما يخص العمل هو أن المرء إن لم يكن يعمل بالعمل الذي عليه، فإنه يضع روحه في الظلام، وإذا بدا هذا لك مستحيلًا، فأحب ما تعمله، وسيعقب ذلك التحرر من الخوف، والجزع، والقلق على "النتائج". والحكيم هو من تكون النتيجة التي يرغبها من عقله، ومع ذلك يؤدي عدم تعلقه بتلك النتيجة إلى المزيد من كفاءته. ويقول الكتاب إن الأعلى من السلام الناتج عن التأمل هو السلام الناتج عن التسليم بنتيجة أعمال المرء. وفي هذه الحالة، نتحرر من تصلب مجموعة معتقداتنا مما يتيح لغير المتوقع والتميز أن يتجليا.

الذات الثابتة

بما كنت جالسًا مسترخيًا أمام شاشة التليفزيون، ثم ظهر تقرير إخباري عن جائزة الأكاديمية الأمريكية للسينما والمجد الذي يمنحه الفوز بجوائز الأوسكار، والحفلات التالية لتوزيع الجوائز. مدبذ تسبح أحدهم يقول: "هذا هو الموضع الذي يريد كل من في العالم أن يكون فيه". وخلف المظهر السطحي للبهجة في هذا التقرير الإخباري، يتنابك فجأة إحساس بالدونية، وتقول لنفسك: "ليس من المهم إذا قال الناس إن هذا شيء تافه، فإنتى أريد أن أكون هناك.. ما الذي فعلته في حياتي ولم يؤدي بي إلى أن أكون من المدعوين إلى ذلك الحفل؟ هل سأعود فعلاً إلى عملي المعتاد في بداية الأسبوع التالي إن كنت من المدعوين؟".

يحتوي علم النفس على مصطلح يعبّر عن هذا التفكير، وهو "الإحالة للشئ" - بمعنى التركيز على الآخرين، والبحث عن استحسانهم. ويشتهر عن هوليوود أنها معقل للتقييم الخارجى للقيمة، حيث يظل الناس هناك دائماً يتساءلون دائماً عن آراء الآخرين فيهم وفي أدائهم التالي. وهذه أساساً حياة يكتنفها الخوف، والاكتئاب - عندما لا تسير الأمور كما كان هؤلاء يأملون. ويعلمنا كتاب بها جافاد - جيتا أننا نستطيع تحقيق حالة لا نحتاج فيها لأى مديح حتى نشعر بأننا ذوو قيمة، حيث نعرف بالفطرة أن لنا قيمة حقيقية.

والتأمل من الطرق الرئيسية للوصول إلى ذلك المستوى من الوجود، فهو ما يحقق لنا انفصالنا عن انفعالاتنا مثل الخوف والطمع. ومن خلال التأمل نكتشف ذاتاً ليست عرضة للتغيير.. ذاتاً "محصنة ضد النقد، ولا تخشى أى تحد، وتشعر بأنها لا تقل عن غيرها" - على حد تعبير "ديباك شوبرا". وهذا بالتأكيد قوة حقيقية مقارنة بما نستطيع الحصول عليه في عالم الفعل والحركة. أنت لا تختلف عن غيرك في رغباتك الواعية الأساسية، أما في حالة التأمل فإنك تدرك، مردك، وما تفعله فيما بعد التأمل لا ينتج عنه كارما سلبية بصورة طبيعية: لأننا نكون أثناء التأمل في حالة من النقاء والمعرفة الكاملة. يقول كتاب بها جافاد - جيتا: "الفعل المثالي يصاحب التأمل المثالي".

ويؤكد الكتاب بصورة مستمرة على أن الشخص المتور هو نفسه سواء في حالات النجاح أو الفشل، وأنه لا يتأثر برياح الأحداث أو الانفعالات. وهذا الكتاب دليل لتعلم كيفية الثبات، والغريب

الفصل الخامس

أن هذا الثبات ينبع من تقدير الطبيعة الزائلة للحياة والحركة الدائبة للوقت. ورغم أن الكون قد يكون في حالة من الحركة الدائمة، فإننا نستطيع تدريب عقولنا على أن تكون ثابتة. وهذا الكتاب قصة طريفة رائعة لأن الأحاسيس بالوضاعة وانعدام القيمة قد تصيب أكثر الناس ثقة بانفسهم في حياتنا المعاصرة.

تعليقات ختامية

قد يصدم أولئك المتحيزين ضد كتب الفلسفة، والذين يصفونها بأنها "هراء صوفى" أن البها جافاد - جيتا من أعظم الكتب عن سلطة العقل. يقول الملهم لـ "أرجونا" في الكتاب:

"لقد أعطيتك كلمات الرؤية، والحكمة الأكثر سرية من كل الأسرار.
فتأملها في هدوء روحك، ثم نفذ إرادتك بحرية".

الإنسان مخلوق، ومع ذلك فإنه يتمتع بحرية الإرادة، ولقد أوصلت البها جافاد - جيتا هذه الرسالة بقوة عبر الزمان، لأنها أصلتها شمعاً، والشمع هو اللغة التي يحبها القلب. وهذا كتاب مساعدة ذات مثالي؛ لأنه لا يتخذ أسلوب التعليم المباشر، ويخلو من التعقيد، ومع ذلك فهو مصدر لأرقى أنواع الحكمة، حيث يقدم طريقاً لثبات العقل والبهجة في العمل نحتاج إليهما وسط سرعة وضغوط القرن الحادى والعشرين.

الكتب المقدسة

"لولا الكتب المقدسة لم تكن لتعرف حركة تحرير العبيد، ولا حركة إصلاح السجون، ولا حركة مناهضة الحرب"

"ظلت الكتب المقدسة مصدرًا للإلهام للبشر على مدار آلاف الأعوام، ورمزًا للخلاص الشخصي"

"لقد نظرت الأديان غير السماوية والفلسفات الأخرى للعالم على أنه وهم أو مأساة يلعب الإنسان فيها دورًا"

"كانت الفكرة الثورية للكتب المقدسة هي أن نرى ونفهم "التفرد في الوجود، والذي يتمتع به كل إنسان ولا يمكن التعبير عنه"

"ينبغي أن ننظر للكتب المقدسة نظرة جديدة.. ليس على أنها عن الخطيئة الأولى للبشر، ولا على أنها كتب تستهدف فرض سلطة دينية، أو شن حروب مقدسة، بل ينبغي أن تذكرنا برسالتها الأكثر بساطة، والمتمثلة في الرحمة، والشمور بالرضا، وتنقية أنفسنا"

الخلاصة

الحب، والإيمان، والأمل، ومحبة الله، والسلوكيات المتوقعة للإنسان.

المثيل:

البها جافاد جيتا ص ٢٢

الدهاما بادا ص ١١٦

FARES_MASRY
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

الفصل ٦

عادة ما تنقسم نظرة الناس للكتب المقدسة إلى ثلاثة أنواع. وهي أنها: نصوص دينية مقدسة، وكتب تاريخية، ومجموعة من القصص الجيدة. ومع ذلك فإن تعلقنا بهذه المناظير قد يبعثنا عن رويتها - أى الكتب المقدسة - على أنها مجموعة من الأفكار تساعدنا على فهم ما قد يكونه الإنسان.

التقدم

من السهل أن ننسى الأثر الذي تركته الكتب المقدسة على العالم الذي نعيش فيه حالياً. كتب "توماس كاهيل" في كتابه *The Gifts of Jews: How a Tribe of Desert Nomads Changed the Way Everyone Thinks and Feels* يقول:

"لولا الكتب المقدسة لم تكن لنعرف حركة تحرير العبيد، ولا حركة إصلاح السجون، ولا حركة مناهضة الحرب، ولا حركة الحقوق المدنية، ولا حركة نصرة الشعوب من السكان الأصليين، ولا نزاع الملكية من أجل حقوق الإنسان، ولا الحركة المناهضة لسياسة الفصل العنصرى فى جنوب إفريقيا، ولا حركة التضامن فى بولندا، ولا حركات حرية التعبير والانتصار للديمقراطية فى بلاد فى أقصى الشرق مثل كوريا الجنوبية، والفلبين، والصين. لقد وظفت كل تلك الحركات المعاصرة لغة الكتب المقدسة".

وربما كان التغيير الحاسم فى طريقة تفكير البشر هو فكرة التقدم. كانت النظرة القديمة للوقت على أنه دائرى، وكانت القصص العظيمة للخلق مهمة جداً فى فهم الثقافات القديمة لذاتها لدرجة لا تلتفت معها التفاتاً كبيراً للمستقبل. وكانت فكرة أن المستقبل من الممكن أن يكون أفضل فكرة غريبة، حيث كانت هناك معبودات متعددة، ولم يكن التواصل مع تلك المعبودات ميسوراً، ولم تكن تستقر على حال، ولم يكن لدى أى معبود منها رؤية للمستقبل.

وقد تغيرت هذه الحال بتلقى النبی موسى للوصايا العشر على جبل سيناء، حيث أصبحت النظرة الجديدة للإله أنه ينبغى خشيته، وأنه يريد خير البشر. وأن لديه رؤية طويلة الأمد لمستقبلهم. لقد اقتضت إرادة الله لبنى إسرائيل للخروج من مصر تغيير مجريات الأحداث لتحقيق هذه الغاية. ورغم أننا قد نتعامل حالياً مع تلك الرؤية التقدمية على أنها أمر مسلم به، فإنها هى ما شكلت الثقافات الغربية، وتبنته كل الثقافات غير الغربية تقريباً. ويقول "كاهيل" إن هذه الرؤية هى القوة المحركة لكل الحركات التحريرية العظيمة التى نتجت عن فكرة: "ليس من المزم أن تسير الأمور

الفصل السادس

على الحال التى تسير عليها حالياً" - مستخدماً فى ذلك لفظة الكتب المقدسة. وهذه الفكرة هى أيضاً النور الذى يوجه معظم الكتابات فى مساعدة الذات.

قوة الحب

ظلت الكتب المقدسة مصدراً لإلهام للبشر على مدار آلاف الأعوام، ورمزاً للخلاص الشخصى، ومنها الثورى لأنه يؤكد على الإنسان الفرد بالتأكيد على أن الأفراد لا يستطيعون تغيير العالم فعسب، بل إن تغيير العالم مسئوليتهم. إنها تتضمن تحدياً يتمثل فى تشكيل العالم على الصورة التى يريدها الله واتخاذ الأنبياء قدوة، وقد جعل هذا التحدى من الكتب المقدسة دليلاً للحب الفعال النشط. ومرة أخرى نقول إن الحب الذى يعالج ويؤدى إلى الإبداع - مثل التقدم - هو شىء نتعامل معه حالياً على أنه من المسلمات، ولكن - وكما قال "أندرو ويلبيرن" فى كتابه *The Beginning of Christianity*: "الحب هو إعلان من الله إلى الإنسان الفرد الواعى بذاته، والذي أصبح أرقى من سلفه البدائى الذى كان يركز على القوة والحكمة قبل معرفته بذاته". لقد ميز موضوع قوة الحب فى الكتب المقدسة حقبة تاريخية جديدة للإنسانية، حيث أكدت على أن الحب قد يكون أقوى من السلطة أو القوة.

الإيمان

كانت الآلهة المتعددة التى سبقت ظهور الأديان السماوية فى أغلب الأحوال تعبيراً عن الرغبة الإنسانية، فكان البشر يمتدنون أن الآلهة غير راضية عنهم إن لم يحصلوا على ما يريدون. أما الأديان السماوية، فقد دعت إلى إله ينبغى عبادته والإيمان به حتى يحقق إرادته ويظهر طلاقة قدرته.

وقصة إبراهيم النبى عندما رأى رؤية بأنه يذهب للجبل ليقدم أضحية، ثم يعرف عندما يذهب للجبل أن الأضحية هى ابنه. والمذهل أنه كان مستمداً لذلك، لكن الله يفدى الابن فى اللحظة الأخيرة بكبش. وكان جزاء إبراهيم على نجاحه فى هذا الاختبار القوى للإيمان أن كوفى بأن تعيش أجيال من ذريته فى رخاء وسعة من العيش.

ومع هذا، فلم يكن ذلك مجرد اختبار لإبراهيم فقط، فقد اجتازت البشرية بالكامل هذا الاختبار، فقد قررنا ألا نظل حيوانات ترتعد خوفاً وتتحصر فى العالم المادى الملموس، بل أن نفكر ملياً فى الله من خلال الإيمان الهادئ.

الكتب المقدسة والتفرد

لقد نظرت الأديان غير السماوية والفلسفات الأخرى للعالم على أنه وهم أو مأساة يلعب الإنسان فيها دوراً، أما الأديان السماوية فقد جعلت التاريخ مهماً، فقد أصبح التاريخ قصة لجهود الإنسانية لإيجاد جنة على الأرض.

الفصل السادس

والأهم من كل شيء أن الأديان السماوية حررت المؤمنين من الاضطراب للتسليم بما يعتبرونه دينهم في الحياة، حيث كانت دعوة هائلة للمساواة، فلم يعد البشر أسرى لإخوانهم في البشرية. بل للألوهة متقلبة الأهواء، ولا "للمقادير"، ولا "للنجوم". وقد نتج عن هذا التأكيد على البشر فكرة الهائلة بأنه لم يعد من الصواب تصنيفهم انطلاقاً من عوامل مثل طبقتهم الاجتماعية، أو المرق الذي ينتمون إليه، أو ثروتهم.

وكانت الفكرة الثورية للكتب المقدسة هي أن نرى ونفهم "التفرد في الوجود، والذي يتمتع به كل إنسان ولا يمكن التعبير عنه" (على حد قول "تيلهار دي. شاردن"). وفي حين أن الرؤية الأوسع للكتب المقدسة هي خلق جماعة إنسانية، فإنها لا يمكن إلا أن تكون جماعة يتمكن كل فرد فيها من التعبير الكامل عن تفرده. وأياً كان رأيك في رجال الدين، فإن هذا المعتقد هو ما يجعلهم يقفون موقف المعارضة القوية للشيوعية: لأنها كانت نظاماً لديه الاستعداد للضعف بتفرد الفرد لصالح المجتمع أكبر.

تعليقات ختامية

ينبغي أن ننظر للكتب المقدسة نظرة جديدة.. ليس على أنها عن الخطيئة الأولى للبشر. ولا على أنها كتب تستهدف فرض سلطة دينية، أو شن حروب مقدسة، بل ينبغي أن تذكرنا برسالتها الأكثر ساطعة، والمتمثلة في الرحمة، والشعور بالرضا، وتقوية أنفسنا - وهي أخلاقيات ترفض بطبيعتها أن يتم فرضها على الآخرين. ورغم أن الكتب المقدسة مراجع تاريخية رائعة بقصصها العظيمة، فينبغي أن تنصفها بالألا تنسى أنها الدليل الأول للتحويل الشخصي للأفضل.

جون الحديدي

١٩٩٠

"أصبح الرجل على مدار العشرين عامًا الأخيرة أكثر مراعاة لغيره وأكثر رقة، ولكن هذا لم يجعله أكثر حرية، فقد أصبح فتى ظريفاً لا يُرضى والدته فحسب، بل والسيدة الشابة التي يتزوجها أيضاً".

"الساذج هو من يعتبر كلمة "متميز" كلمة مهمة أثناء إقامته علاقات مع بعض الناس. إتنا جميعاً لدينا علاقات متميزة، ولكن الساذج هو من يحيط الشخص الذي يقيم معه علاقة متميزة بنوع من النوايا الحسنة، ويجعل علاقته بذلك الشخص متميزة للغاية لدرجة لا يتوقف معها ليفحص سلبياتها".

"تحافظ قصة جون الحديدي على ذكريات طقوس دخول مرحلة الرجال، والتي تعود إلى عشرة أو عشرين ألف عام في شمال أوروبا. لقد كانت مهمة الرجل البدائي أن يعلم الرجال الأصغر سنًا مدى قوة الرجولة، وتنوعها، وتعدد جوانبها. ولقد ورث الذكور القدرات البدنية التي تطورت لدى أسلاف ماتوا منذ أزمنة بعيدة، وورثت عقولهم القدرات الروحية التي تطورت منذ بضعة قرون مضت فحسب".

الخلاصة

يمكننا من خلال القصص أن نعيد تشكيل القوة القديمة والعميقة للذكورية.

المثيل:

جوزيف كامبل"، و "بيل مويرز": قوة الأسطورة ص ٧٠

"كلاريسا بينكولا إستيز": النساء اللاتي هربن مع الذئاب ص ١٣٤

"توماس مور": الاهتمام بالروح ص ٢١٨

"روبرت بلاى"

"روبرت بلاى" شاعر أمريكى له وزنه، فكيف له أن يدخل التأليف فى مجال مساعدة الذات ويحقق ما ألفه أعلى المبيعات؟ كان "بلاى" يلقي محاضرات عن الأساطير لتحسين دخله، فوجد أن قصة "جون الحديدى" تمس وترًا حساسًا لدى الرجال. وقد أسهم الكتاب الذى ألفه عن هذه القصة القديمة فى تأسيس حركة الرجال، وألهمت المنتديات التى كان يعقدها الصورة الذكورية المعتادة عن الرجال.

الرجل المعاصر

فى منتدياته الأولى، كان "بلاى" يطلب من حضور المنتدى أن يمدوا تمثيل مشهد من الأوديسا، وهو المشهد الذى يشهر فيه أوديسيوس سيفه عندما يقترب من رمز الطاقة الأنثوية "سيرك"، فلم يكن الرجال المحبون للسلام يستطيعون تمثيل المشهد، وكانوا يركزون بقوة على فكرة عدم إيذاء أحد. وهؤلاء هم الرجال الذين ينتمون لجيل الحرب الأمريكية فى فيتنام، ولا يريدون شيئًا فى رجولتهم يتطلب وجود عدو حتى يشمروا بحيوية رجولتهم. وبدلاً من أحادية التفكير التى سادت عقلية رجل الخمسينات، فإن هؤلاء الرجال لديهم الاستعداد لسماع وجهات النظر والأهداف المختلفة.

ويرى هؤلاء "الرجال الناعمون" العالم مكانًا أفضل كثيرًا - فهم بشر يتميزون بالجمال، كما يقول "بلاى" - ومع ذلك، فإن هؤلاء الرجال يتميزون أيضًا بعدم السعادة الناتج عن سلبيتهم. ويحاول "بلاى" أن يعلم هؤلاء أن إشهار السيف لا يعنى بالضرورة أن من يشهره مخطئ، بل إن هذا قد يكون طريقة لإظهار "الحسم المبهج".

وكتاب جون الحديدى يستهدف إعادة الرجال - من خلال الأساطير والخرافات - إلى مصدر ذكورتهم، وإيجاد طريق وسط بين الوعى الكبير بـ "الرجل المعاصر الحساس" وقوة المحارب القديم وحيويته.

القصة

توجد قصة جون الحديدى منذ ألف عام وإن اختلفت صورها، وهى تدور بإيجاز حول صياد ينهض لتحذير الملك بالذهاب إلى غابة لا يعود من يدخلها. يدخل الصياد الغابة ومعه كلب، فتخرج يد

الفصل السابع

من بحيرة فى الغابة لتخطف الكلب. عندئذ يقوم الصياد بتجفيف طويل الأمد للبحيرة باستخدام دلو؛ فيجد فى قاع البحيرة رجلًا مُشمراً ومتوحشاً يأخذه معه إلى قلعة البلدة، حيث يُسجن فيها. يلعب ابن الملك بكرة ذهبية، فتندرج عن غير قصد باتجاه القفص المسجون فيه الرجل المتوحش. وبعد كثير من الحكى يمقد الأمير الصغير صفقة مع السجين تنص على أن يعيد إليه السجين الكرة فى مقابل تحرير الأمير له من محبسه. وتميز هذه الصفقة بداية تحول هذا الأمير الصبى إلى مرحلة الرجولة، حيث يصبح مستعداً للانفصال عن والديه واستعادة "كرته الذهبية" - وهى إشارة للإحساس الحيوى للشباب - من خلال اكتشاف طاقته الذكورية.

من هو أو ما هو الرجل المتوحش؟

ميز "بلاى" بين الرجل البدائى والرجل الهمجى؛ فالرجل الهمجى فى رأيه هو من يدمر الطبيعة. ويمتدى على النساء... إلخ، والذي يتجسد بأسه الداخلى فى العالم فى صورة عدم مراعاة للآخرين أو كراهيتهم. أما الرجل البدائى، فهو مؤهل لمعرفة متى يجرح الآخرين؛ ولذلك فهو أقرب إلى الكاهن أو العراف منه إلى الرجل الهمجى. والرجل البدائى هو أعلى صور التعبير عن الذكورة. أما الرجل الهمجى، فهو أدنى صور التعبير عنها.

يجاول الرجل المتحضر أن يوظف الجانب البدائى لديه فى ذات أكبر. عندما يقامر أمير قصة جون الحديدى بكل شىء، ويعود للغاية بصحبة الرجل البدائى للغابة، يعتقد والده أن ابنتهما خطفه الشيطان، والحق أن هذه المقامرة للأمير فاتحة جيدة للرجولة.. يقظة. والرسالة التى يوصلها "بلاى" هنا هى أن الهوى المعاصر بتحويل الأطفال إلى مصدر للتحضر المنير يوصد أمامهم مصادر القوة. ويمكس الإدمان بأنواعه المختلفة والاضطرابات النفسية عدم قدرة المجتمع على التوافق مع "الجانب المظلم".

ويعتقد "بلاى" أن التفكير فى التناغم والوعى الأعلى يحمل بداخله انجذاباً كبيراً نحو البشر البدائيين. وتحتنا الأساطير على أن ندخل الحياة دخولاً كاملاً بكل دموعها ودمائها، وبأن الطريقة التى نحقق من خلالها ذواتنا التحقيق الكامل هى أن نركز على "شىء واحد ذى قيمة" كفكرة، أو شخص، أو بحث، أو سؤال، وأن نعزم على اتباعه أيّاً كانت التضحيات، وهذا هو دليل النضج. عندما نتخذ قراراً واضحاً، فإن الملك بداخلنا يستيقظ، وتحرر قوانا فى النهاية.

إعادة إيقاظ المحارب

إن لم نحترم طاقة المحارب ونجيد توجيهها، فستنتهى بها الحال فى صورة مشاجرات عصابات المراهقين، وضرب للزوجة، والخوف المرضى من إنجاب الأبناء، والإحساس بالعار. أما إذا أجدنا توظيف هذه الطاقة، فستصبح مصدرًا لبهجة الجميع فى صورتها الراقية. ويتساءل "بلاى" إن كان ثمة طريقة أخرى لتفسير إعجاب اللاوعى لدى الرجال بالصورة الرائعة لفرسان العطور

"روبرت بلای"

الأسطى، أو برجال القوات المسلحة ممن يحملون ميداليات الشجاعة. إن هذه الصورة تعبير عن الصورة المتحفزة لطاقة المحارب.

ويستدعى المؤلف أيضًا روح المحارب و"عنفه" الذى ينتابه من حين لآخر حتى يوظفهما فى الملاحظات، ويستشهد بالمحلل النفسى "كارل يونج" الذى قال عن الزيجات الأمريكية إنها: "أتمس الزيجات: لأن الزوج يحتفظ بكل قدراته القتالية لعمله"، وفى المنزل يصبح قطة أليفًا. إن العنف يعنى ضمانًا حماية صاحبه لما هو حق مشروع له، والنساء تحب أن تعرف حدود الرجل.

الوصول للأرضية

قد يقضى الرجل عشرينات عمره وثلاثيناته كـ "فتى طائر" فى تصوراته، حيث لا يستطيع شئ أن يجعله يهبط. ومع ذلك، فعلى يصبح الرجل كاملاً لا بد أن يكون هناك شئ يجعله يفتح.. جرح يسمح لروحه بأن تدخل من خلاله. يقول الكثير من الأساطير إن حيوانًا مفترسًا يقترب كثيرًا من شاب حتى يقضم رجله، وفى حكاية جون الحديدى كان هذا الحيوان المفترس فارسًا يطارد الأمير الصغير ويطعمه فى رجله. وعندما يسقط من على فرسه، تسقط خوذته عن رأسه فيظهر شعره الذهبى الذى كان يخفيه عن الجميع. وحتى ذلك الحين كان الأمير يبدو ثنائى الاتجاهات. يقول "بلای" إن تقدير الألم والحزن أمر لازم لقدرات الإنسان مثله مثل قدرته على تحليقه فى الهواء..

الحنين الجارف للذكورية

تمثل مراسيم افتتاح الذكورية فى كل الثقافات اكتشافًا عميقًا وقويًا للجانب المظلم لدى الرجل، ولا تستطيع النساء تلقين الرجال تلك المراسيم؛ ففى العديد من الثقافات يؤخذ الطفل الذكر من والدته التى كانت توجه حياته حتى هذه المرحلة، ويجبر على أن يعيش الرجال الكبار لفترة. أما المجتمع المعاصر، فإن مؤسسات المراسيم فيه قليلة ويستطيع الأبناء الذكور قضاء سنوات مراهقتهم يطيلون فيها حزنهم، وهو ما يظهر فى سلوكياتهم المنيفة ووقاحتهم مع والديهم (وخصوصًا والداتهم)، وارتدائهم للملابس وسماعهم لأغان تجذب إليهم الانتباه.

ولقد نشأ ملايين الرجال فى بيئة تسيطر عليها الأنثوية - وهذا ليس مشكلة فى حد ذاته. ومع ذلك فالأطفال الذكور بحاجة للذكورية أيضًا. ويزيد تفكير الرجال فى آبائهم مع تقدمهم فى العمر. تقول الأساطير الكثير عن قوة وأثر "دخول الأب" حياة الرجل مما يؤدى لتجاوز توقعات البهجة والراحة لمواجهة الواقع القاسى. ويقول "بلای" إن شخصية هاملت التى ابتكرها شكسبير - مثلاً - رمز تفصيلى لهذه العملية من الانتقال من جانب الأم إلى جانب الأب.

ألوان الحياة

فى قصة جون الحديدى، يركب الأمير - المتنكر فى زى فارس - فرسًا حمراء، ثم بيضاء، ثم سوداء.. وهذه الألوان تطور رمزى من حيث علاقتها بحياة الرجل، حيث يرمز اللون الأحمر

الفصل السابع

للانفعالات والانطلاقة الجنسية الجامحين اللذين يميزان سنوات شباب الرجل. أما اللون الأبيض، فهو الذى تتطور فيه الرحمة والإنسانية لدى الرجل. ويملق "بلای" قائلاً إن الرئيس أبراهام لينكولن كان يرتدى فى سنواته الأخيرة فى الرئاسة اللون الأسود. لقد رأى كل شيء، ولم يمد يحكم انطلاقاً من الانفعالات "اللون الأحمر"، ولا وفقاً لمجموعة من المبادئ الخارجية أو القانون (اللون الأبيض)، ولم يمد يوجه اللوم وتتطور لديه حس دعاية عبقرى وفلسفى فى وقت واحد. وغالباً ما نستطيع التعرف على الرجل الذى دخل مرحلة اللون الأسود فى حياته؛ لأنه عندئذ يكون موضع ثقة. وهذا الرجل لا يكون لديه جوانب خفية، لأنه تشرب شبعه تشرباً كاملاً.

تعليقات ختامية

لماذا يمد "بلای" حكاى قصة خيالية تعجب ملايين الرجال فى الغرب؟ كانت قصة جون الحديدى تُروى على مدار ألف عام حول المدفأة. ومن سوء الحظ - وكما هى الحال مع كل قصة متوازنة شفاهة - فإن الكثير من الرجال لا يعرفون بالتحديد ما فقدوه. أما هذا الكتاب فيقول إن الكثير من الدفاع عن الذكورية الحقيقية يُثار حالياً، وأن هذا سيكون مفيداً للنساء وللمجتمع بوجه عام. والرجال الذين قد يسخرون من كتاب مثل هذا من المحتمل أنهم من يحتاجون إليه أكثر من غيرهم. إن أكثر الأنواع تدميراً غالباً ما تكون تلك التى لم يتطور لديها إلا الحد الأدنى من قوى فحص الذات، وينبغى على النساء أن يرحبن بأى جهد لإحياء روح الذكورية القوية غير المدمرة. لقد كان كتاب جون الحديدى بالنسبة للرجال بمثابة كتاب النساء اللاتى هربن مع الذئاب ("كلاريسا بينكولا إستيز") للنساء - وكلاهما نوصى بشدة بقراءته. وكتاب جون الحديدى يستحق منك القراءة أكثر من مرة، خاصة إن لم تكن ممن يقرأون الأساطير. وهذا أول كتاب نثرى لـ "بلای" رغم أنه يتضمن مجموعة جيدة من أشعاره.

"روبرت بلاى"

"روبرت بلاى"

ولد "روبرت بلاى" عام ١٩٢٦ بمدينة ماديسون فى ولاية مينيسوتا لعائلة فلاحين، ثم حصل على بكالوريوس الآداب من جامعة هارفارد ثم درجة الماجستير من جامعة أيوا. وهو أحد أشهر الشعراء الأمريكيين المعاصرين. وأسهم فى تأليف عدد من الكتب، ووجه النصح للكثيرين من "شعراء الشباب"، وأسهمت ترجماته للأشعار الأجنبية فى تعرف الأمريكيين وغيرهم من ناطقى الإنجليزية عليها. ولقد كان من زعماء حركة مناهضة حرب فيتنام.

وبعد قصة جون الحديدى، ألف "بلاى" عددًا من الكتب مثل The Sibling Society، والذى يقول فيه إننا كبشر نعيش الآن فى مرحلة تقلب قلب عليها ثقافة "المراهقة"، وكتاب The Maiden King: The Reunion of Masculine and Feminine بالمشاركة مع "ماريون وودمان" المؤلفة فى مجال مساعدة الذات. وآخر الكتب من تأليفه كتاب Eating the Honey of Words، وهو ديوان يضم "أفضل" أشعاره فى العقود الثلاثة الماضية بالإضافة إلى أشعار جديدة. ويعيش "بلاى" فى مينيسوتا.

تعزية الفلسفة

القرن السادس الميلادي

" تأمل سعة السماء وثباتها ، ثم توقف لتتأمل جمال الأشياء التي لا قيمة لها" .

" عدم معرفة الذات شيء طبيعي في المخلوقات ، ولكنها جريمة أخلاقية لدى البشر" .

" على الرغم من أن الصورة العامة قد تبدو لك صورة محبطة مليئة بالإحباط والاضطراب لأنك عاجز تمامًا عن تصور هذا النظام والترتيب للأشياء ، فإن لكل منها نظامه وترتيبه الخاص . والذي يوجهه باتجاه الخير والجيد" .

" ولذلك استطردت قائلة: لا ينبغي أن يتوقف ويحك جلده عندما تواجهه مشكلة ، كما أنه من غير المناسب للرجل الشجاع أن يستاء عندما يشتد وطيس المعركة: لأن الصعوبة تقيم لكل منهما فرصة ، فهذه فرصة للرجل الشجاع لدعم شجاعته ، وفرصة للرجل الحكيم تقوده إلى مادة جديدة لفلسفته" .

الخلاصة

أيًا كان ما يحدث لك، فأنت تتحدى دائمًا بحرية العقل.

المثيل:

"ماركوس أوريليوس: التأملات ص ٢٤

"فيكتور فرانكل: الإنسان والبحث عن المعنى ص ١٤٠

الفصل ٨

"بويتيتوس"

من الصعب أن نحدد موضع كتاب تعزية الفلسفة في إطار مساعدة الذات. ورغم أن بويتيتوس ليس اسمًا شهيرًا في عالم اليوم، فقد ظل كتابه هذا على مدار ألف عام بعد ظهور المسيحية يحتل المركز الثاني في الأهمية بعد الكتاب المقدس.

وكانت حياة بويتيتوس في غاية التميز، حيث ولد "أنيسيوس مانليوس سيفيرينوس بويتيتوس" في أسرة أرسقراطية في نهايات الإمبراطورية الرومانية، وتبناه السياسي الروماني سيماكوس، وزوجه ابنته. ولأنه تمت تنشئته ليحتل منصبًا سياسيًا، فقد تلقى أفضل أنواع التعليم، وعين قنصلًا وهو لم يصل بعد للثلاثين من عمره. وبالإضافة إلى كونه من أعمدة مجلس الشيوخ والمجتمع الروماني، فقد كان يحظى بالتقدير كماله يترجم أعمال أرسطو ويعلق عليها، بحيث أصبحت الكتابات الكلاسيكية متوافرة بفضل طوالة فترة المصور الوسطى. ومع ذلك، فلم يتحقق حلمه بأن يترجم كل أعمال أفلاطون وأرسطو وأن يوفق بين أفكارهما في كتاب واحد، وقد عاش في فترة مليئة بالأحداث.

انقسمت الإمبراطورية الرومانية بعد تحولها للمسيحية إلى إمبراطورية شرقية (وعاصمتها القسطنطينية)، وغربية (وعاصمتها رافينا). ورغم حفاظ حاكم إيطاليا - الذي أصبح رومانيًا - على معظم الأعراف الرومانية القديمة، فقد كان "أوستروجوس ثيودريك" "بربريًا". وتم تعيين "بويتيتوس" رئيسًا لبلاط "ثيودريك" - وهو ما يعادل رئيس هيئة موظفين يوفق بين مجلس الشيوخ والحاكم. ومع ذلك، فقد أدت دسائس في القصر إلى أن يتهم "ثيودوريك" "بويتيتوس" بالخيانة. ورغم تأكيده على براءته، فقد حُكم عليه بالموت بالتعذيب.

تحطمت الحياة التي كانت تتضمن قبل ذلك كل شيء. كيف لفلسفته التي يحبها أن تساعد الآن؟ وقد أدت هذه الأزمة البشعة إلى أن يصبح مؤهلًا تأهيلاً كبيرًا للإجابة عن هذا السؤال: وبذلك ألف كتاب تعزية الفلسفة في الفترة التي سبقت موته.

عجلة الحظ

يبدأ الكتاب بسجين يأس في زنزانته (والذي نعرف أنه "بويتيتوس" نفسه) تزوره (السيدة فلسفة) في صورة شبح. لقد بدأت الفلسفة - بعد أن سمعت عن دفاع السجين عن الظلم الذي تعرض له - في تنظيم دفاع عقلاني تبرر له فيه أنه لا ينبغي أن يلوم القدر.

الفصل الثامن

الحظ يفعل ما يريد كما يحلو له؛ لذلك لا ينبغي الاعتماد عليه. ولقد ربط السجين "سعادته" بمركزه المرموق، والاحترام الشعبي الذي يحظى به، وثروته، ولكن الفلسفة تقول إن هذه الأشياء لا يمكن أن تكون المصدر الحقيقي للسعادة؛ وذلك لأنها أدت به إلى ما هو فيه الآن. إذا كان للمرء أن يعتمد على الحظ، فينبغي له أن يتوقع أن يهجره الحظ بمجرد وصوله إليه مثلما تجيء فصول المأم وتذهب. لقد نسي "بويتوس" في غمرة هياجه كيف يسير العالم.

وكيف يسير العالم؟ لقد جمعت الفلسفة السجين يتق معها على أن الخير الأعظم الذي ينبغي أن نبحث عنه هو الله، وأن سمينا خلف الأشياء الزائلة مثل الشهرة، أو الثروة، أو القوة هو حنين غير حقيقي لذلك المصدر الحقيقي للسعادة. إن الله - ليس مثل الحظ - لا يتغير، ويمكن التواصل معه. ومن الغريب أن من يبحث عن معرفة الله يحصل على معرفة بالذات.

يظل السجين الذي لا يزال يحس باعتماده على الأشياء يشكو، فتوضح له الفلسفة أنه إذا استطاع الشرير أن يحقق أهدافه، فإنه يصبح حيوانًا، أما إذا نجح الخير، فإنه يتجاوز مرحلة البشرية لحالة أسمى منها. ولذلك، فلا يمكن للشر أن ينتصر أبدًا؛ لأن "نجاح" الشر لا يوصله إلى أي مكان، في حين أن كل محاولاتنا في الخير تسمو بنا.

الحظ والعناية الإلهية

يناقش الكتاب أيضًا أسئلة أكبر تتعلق بالعناية الإلهية وحرية الإرادة. عندما يقال للسجين إنه ليست هناك أية مصادقات في هذا العالم، وأن العناية الإلهية تنظم كل شيء تنظيمًا كاملاً متقناً، فإنه يسأل - وهو محق في سؤاله: "كيف - إذن - يتمتع البشر بحرية الإرادة؟". فتقول الفلسفة: "الله يعرف أحداث المستقبل من خلال القرارات الحرة التي نتخذها في الحاضر". الله يعرف ما سيحدث بناء على اتخاذ المرء لقرار معين، ولا يفرض على المرء اتخاذ هذا القرار ما لم يطلب المرء الهداية من الله.

يتعلم السجين أنه في حين أن العناية الإلهية تنظم الكون بالكامل تنظيمًا لا عناء فيه، فإن الحظ هو حركة الأفراد داخل إطار الوقت والزمن. والمقربون من الله يعيرون في توافق عظيم مع العناية الإلهية، وبالتالي يستطيعون الاعتماد عليها لمساعدتهم. أما من يظنون أنهم يستطيعون الاعتماد على أنفسهم، فإنهم يخضعون خضوعًا كاملاً للحظ، والغريب أنهم يكونون أقل سيطرة على مصائرهم. ومن يقدررون السكون يعرفون معنى العناية الإلهية، أما من لا يعرفون إلا الفوضى والاضطراب، فإنهم لا يرون إلا الجانب القاسي من الحظ.

المغزى من البؤس

تحاول الفلسفة في هذا الكتاب أن توضح لـ "بويتوس" أنه ليس هناك شخص أفضل منه، وهو من تمتع بالثروة، والقوة، والشهرة، وكل مزايا ميلاد الإنسان لأسرة ثرية وحتى وصوله لدرجة الاضطراب للتفكير في القيمة الفعلية للأشياء المادية. ليس هناك حماية مما وقع عليه، بل الحق

"بويتوس"

أن ما وقع عليه قد أهله لقدره. لقد رأى في أواخر أيام حياته - وأثناء كتابته كـ "سجين - حياته من منظورها الصحيح. ولقد أدرك أن كل إنجازاته ليست بأهمية معرفة ذاته التي اكتسبها أثناء فترة سجنه.

لقد خُطر ببال "بويتوس" أن حياته حتى ذلك الوقت كانت تدور حول قوة السيادة، أو تحقيق الذات القائم على قوة الإرادة. وأثناء السنة التي قضاها في السجن، استبدل بقوة السيادة تقديره لوحدة الكون وتوحيده. لقد حول نفسه من سياسي تواق للسلطة إلى شيخ حكيم. وعندما واجهته الفلسفة، أصبح يرى كل شيء من منظوره الصحيح بما في ذلك الميتة البشعة التي فرضت عليه.

أثر كتاب تعزية الفلسفة

كان كتاب تعزية الفلسفة مصدرًا لإلهام دانتي، وتشوسر، وتوماس الإكويني، وتمت ترجمته للإنجليزية في عهد الملك ألفريد (القرن التاسع)، والملكة إليزابيث الأولى (القرن السادس عشر). وهذا الكتاب بوجه عام يثير التقوى، وتأمل الذات اللتين أصبحنا الآن نعتبرهما من صفات المصور الوسطى.

لقد عبر "بويتوس" عن رغبته في توفير جماهير الشعب بالصورة التي ألف بها كتابه تعزية الفلسفة من خلال مزج النثر والشعر فيما يعرف باسم هجاء مينيبوس، والذي كان أسلوبًا أدبيًا شائعًا وشهيرًا في ذلك الوقت. ولقد صمم "بويتوس" الكتاب، بحيث يفرى القارئ على قبول الحجج التي يقدمها من خلال تقديمه من البهجة بقدر ما يقدم من سلوى وتسلية، وهذا هو ما حققته الترجمة الرائعة لـ "بي. إس. والش" للكتاب، حيث تضمنت الترجمة إحساسًا بما كان المؤلف يحس به ويريد قوله.

تعليقات ختامية

رغم أن "بويتوس" كان واحدًا من أعظم مفكرى عصره، فإن كتابه قبل أي شيء كتاب شخصي يتحدث للقارئ حديثًا مباشرًا في أي عصر، ويقدم نصيحة فورية. وتعزية، والهامة. وربما بدا الموضوع الأساسي للكتاب - وهو حرية الإرادة - في البداية مسألة معقدة ذهنيًا للغاية، ولكن الحق أنها محورية في كل كتابات مساعدة الذات؛ لأن تحرير العقل - حتى إن لم يكن الجسم نفسه متحررًا، وهي ما كانت حال "بويتوس" - هو أساس النضج. إن كتاب تعزية الفلسفة من أكثر المناقشات في طبيعة السعادة عمقًا في أي كتاب ستقرؤه.

كيف يستطيع "براوست" أن يغير حياتك

١٩٩٧

"رغم أن "براوست" لم يحبها أبدًا، وأنه أشار إليها بأسماء مختلفة منها "غير محظوظة" (١٩١٤)، و"مضللة" (١٩١٥)، و"قبيحة" (١٩١٧)، ففي بحثه عن الوقت المفقود *Lost Time* كان لديه ميزة الإشارة مباشرة إلى موضوع مهم في الرواية، وهو: البحث عن الأسباب وراء تبديد الوقت وإضاعته. وبعيدًا عن كون الكتاب ذكريات لتتبع مسار عصر يظلم عليه الشعر الغنائي، فقد كان قصة عملية، وعالمية حول كيفية الكف عن إهدار حياتنا والبدء في تقديرها".

"رغم أن الفلاسفة كانوا يشغلون أنفسهم بشكل تقليدي بتتبع السعادة، فيبدو أن الحكمة الأعظم من هذه تكمن في تتبع الطرق التي تجعل من عدم السعادة أمرًا لا نَقًا ومثمرًا. إن التكرار الدائم للبؤس يعني أن تطوير أسلوب يمكن تنفيذه لعلاج لا بد أن يفوق قيمة أي بحث طوباوي عن السعادة".

الخلاصة

قنر ثراء خبرات الحياة رغم الظروف فيها. التوقعات البسيطة تؤدي إلى مفاجآت سارة.

المثيل:

"توماس مور": الاهتمام بالروح ص ٢١٨

الفصل ٩

"ألان دي. بوتون"

كان عائل عائلة "براولست" أستاذًا جامعيًا شهيرًا في الصحة العامة ألف الكثير من المؤلفات العملية، وسافر كثيرًا. وقد أصبح الابن أيضًا طبيبًا ثريًا ومحبة للرياضة، وقوى البنية لدرجة أنه دعمته ذات مرة عربة تجرها الخيول ونجا منها.

وهناك الابن الآخر، وكان محبة للجمال بصورة مرضية، ويعيش على أموال والديه، ولم يستطع حتى أن يحافظ على عمله الذي لا يتطلب مجهودًا كأمين مكتبة. وفي الأوقات التي كان يتمتع فيها بالحياة، كان يذهب إلى دار أوبرا باريس، أو يقيم حفلات عشاء. ولم يصبح مستعدًا لفعل شيء، في حياته إلا بعد وفاة والديه، وكان في منتصف الثلاثينات من عمره عندما احترق الكتاب، ولم يحظ بأية شهرة إلا بعد ذلك بأعوام. ويروي "ألان دي. بوتون" على لسان "براولست" فيما قاله الخادمته رأيه عن الأمل الخائب عندما قال لها: "آه، يا "سيلست" لا تبتلى استطعت أن أفعل بكتبي ما فعله أبي مع مرضاه".

وإذا أخذنا بعين الاعتبار الشهرة التي سيحققها "براولست" فيما بعد، فقد يبدو من السخف أن نكون أمالنا بتلك البساطة. ومع ذلك، فإن "بوتون" يرى أن هذه الجملة تعبر عن عمل "براولست" بإيجاز: لقد كان الكاتب يحاول محاولة صادقة أن يقلد نجاح والده. وكتاب "دي. بوتون" يتجاوز الاستحقاقات الأدبية للكتاب المرجعي (بحثًا عن الوقت الضائع *In Search for Lost Time*) ليعلم عن قدرته العلاجية، ويجعلنا نرى أن "براولست" يريد في النهاية أن يحكم الناس عليه.

أهداف الألم

إن "براولست" يريد توظيف المعاناة توظيفًا جيدًا؛ لأن هذا كان يعنى بالنسبة له "الفن الكامل للحياة". رغم أن الفلاسفة كانوا يبحثون دائمًا عن نظريات للسعادة، ففي كتاب براولست يقدم "دي. بوتون" نصيحة أفضل للحياة، وهي: بدلًا من محاولة إيجاد طرق لنجعل حياتنا ناجحة، مليئة بالتطلعات التي نشبعها، فإنه من الأفضل أن نجد طرقًا نستطيع من خلالها أن "نوظف عدم السعادة توظيفًا مثمرًا".

عادة ما تذهلنا المعاناة حيثما لا ينبغي لها أن تكون كذلك. يعاني الكثير من الشخصيات التي يكتب عنها براولست معاناة عميقة، وتوظف آليات الدفاع النفسى لديها لمواجهة "مشاكلها" مما يجعلهم بشرًا لا يعانون. إن المعانى الإيجابية هو من يرى المنطق المرير فيما يحس به، ويعرف أن

الفصل التاسع

الأمر تقدر في نهاية الأمر حدثها الانفعالية مخلفة وراءها خلاصة الحكمة.
إن فن الحياة - كما يفهمه "براست" - ليس أن نحيا حياة رائعة، بل أن نتعرف على كل ما
له قيمة ومعنى رغم الظروف - وليس من خلالها. وإذا نظرنا إلى التماسه من هذا المنظور، فإنها
ستحول إلى طريقة جيدة لمعيشة الحياة.

كيف تكسب الأصدقاء... وتظل مع ذلك محافظاً على مكانتك في التاريخ
كان لـ "براست" - أصدقاء كثيرون يحبونه حباً مخلصاً، وكتب الكثيرون منهم ذكريات رائعة عن
الأوقات التي قضوها معه. ويوضح لنا "دي. بوتون" كيف أصبح "براست" الكاتب يستمتع بهذا
الاحترام.

لم يكن "براست" يعتقد أن الصداقة قد تكون فرصة يمر فيها المرء روحه أمام غيره حتى
وإن كان غيره توافاً لهذا. والحق أن حفاظك على الأصدقاء، واستخلاصك معظم ما بشخصياتهم
يتطلب منك أن تكون مستمناً رائعاً. وكان "براست" يعتقد أيضاً أن الأصدقاء ينبغي أن تكون
حواراتهم بسيطة مرحلة خالية من التعقيدات الذهنية، وذلك لأن الحوارات فرصة لإمتاع الآخر،
واشعاره بالتميز.

وربما يمكن الاستقاء المباشر لكل هذه الأفكار من كتاب "ديل كارنيجي" الذي تحدث مؤلفه
عن العلاقات بين الناس. والحق أن أصدقاء "براست" قد اخترعوا فعلاً من اسم "براست"،
وهو "بيرست" للتعبير عن اهتمامهم وامتثالهم العميقين له. ومع ذلك فالأمر يتجاوز هذا، حيث
يوضح "دي. بوتون" بذكاء كيف أن "براست" كان يبشر "الحقيقة"، والمسائل العقلية من معادلة
صداقاته حتى يتمكن من التعبير عن قدراته القوية في التحليل في كتاباته - وبذلك يحافظ على
أصدقائه في نفس الوقت.

وما نستخلصه من هذا الأستاذ في فن الصداقة هو أن نقلل توقعاتنا من أصدقائنا، وألا نعتمد
بوجه عام على الآخرين لنشعر بالسعادة. سيطر على عاطفتك العميقة أو حبك (والذي لا يكون
في العادة موجهاً لشخص، بل لشيء يتوق لإنجازه أو تحقيقه، وهو التأليف في حالة "براست")،
وأن نحيا في حالة من التوافق معه؛ فالرضا الناتج عن هذا الحب سيضع الصداقة وغيرها من
العلاقات في منظورها الصحيح.

كيف تحيا حياة (تختلف عن حياة الآخرين)

عندما يقول الطبيب لمرضى: إنه لن يعيش أكثر من أسبوع، فإن ذلك المريض يرى العالم مكاناً
رائعاً، بل ومعجزة. كيف لنا - إذن - أن نقع بسهولة عرضة للاكتئاب، أو الملل، أو الهياج الكامل في
الظروف الطبيعية رغم أننا لسنا مهددين بالموت؟ يرى "براست" أن الانفعالات السابقة - وإن
كانت طبيعية تماماً، فإنها - نتيجة لخطأ في الإدراك. يذهب الراوي في كتاب براست إلى شاطئ
البحر على أمل أن يرى شاطئاً عاصفاً تتناثر عليه أصوات طيور البحر، فيجد مدينة شاطئية

"آلان دي. بوتون"

حديثة عادية، ومع ذلك يستطيع صديقه الرسام "إليستر" أن يستعيد الراوى إلى تقدير الجمال من خلال إشارته له إلى البياض الناصع للقصتان الأبيض الذى ترتديه إحدى النساء. يرى الكثيرون إن كلمة براوست تتضمن صوراً لمستوى التفكير الذى لا يمكن الوصول إليه، والرقى، والكتابة التى تعيد أذهانتنا إلى العصر الذهبى لباريس عندما كانت الحياة أكثر فخامة وثراءً. أما "دي. بوتون"، فيوضح لنا مدى خطأ هذه الرؤية. والمفارقة فى ولائه لـ "براوست" هى أن هذا الولاء يتضمن تحذيراً من عدم المبالغة فى حب ذلك الكاتب الفرنسى. لا ينبغي لنا أن نشغل بالنا بزيارة مدينة كومبارى التى قضى فيها مواسم الصيف أثناء طفولته، ولا محاولة رؤية ما رآه، بل الهدف من قراءتنا عنه هو أن نتوصل لإحساس راقٍ بالإدراك يمكننا توظيفه فى أى مكان نعيش فيه. أما أن نتمنى أن نعيش فى عصر "براوست" بحلواه وكمكه المميزين، وعرباته التى تجرها الخيل، وولائمه، فهو جريمة نرتكبها ضد ما يحمله الحاضر من قدرات وامكانيات.

الوقت

إن كتاب براوست يدور - على أحد مستوياته - حول اللحظة الحالية.. أى التفاصيل الدقيقة البسيطة للحياة. إنه يريدنا أن نستشعر جمال الوقت وننعم به. ويشتغل عن أسلوبه فى الكتابة أنه انعكاس لوسوسته وهوسه، فإذا فهمنا من إحدى جملة من خلال كلماتها أنها تستغرق لحظة، فإنه يطيل هذه اللحظة. وإذا كان شئ يستحق الكتابة عنه، فإنه يستحق أن نقضى وقتاً فى فعله. "دي. بوتون" إلى جملة واحدة تقطع بنا فى الأحوال العادية أربعة أمتار، أو تلتف حول حاجة مشروبات سبع عشرة مرة.

وعلى مستوى آخر، يعيش "براوست" فى حالة من الإهمال الهادئ للوقت، والحق أن كتابه *A la Recherche du temps perdu*، الذى يترجم للإنجليزية بعنوان *Remembrance of Things Past* (بمعنى "تذكارات للأشياء الماضية") تصوير شهير لعمل "براوست" من حيث إنه أحياء للأمور المنسية بدافع عاطفى فقط.

ومع ذلك، فالانطباع الذى يعطيه لنا "دي. بوتون" هو أن هذا الكتاب المرجعى لا يدور "حول" الماضى بأية صورة، بل يستخدم "براوست" - مثلاً يفعل كل الروائيين العظام فى استخدام الماضى - لوصف فكرة انفصال الأشياء عن الوقت. بحيث تدور الأحداث فى الماضى. ومع ذلك فإن الفهم العميق للبشر، وللحب، وللحياة التى يقدمها "براوست" لا ترتبط بزمان محدد. وكان ذلك التسامى على الزمن فى "براوست" هو ما ألهم "دي. بوتون" لتأليف كتابه.

ملفات ختامية

الكتاب (بعثاً عن الوقت المفقود) بأجزائه السبعة، وعدد كلماته البالغ مليون وربع المليون كلمة، الذى يعتبره الكثيرون أعظم كتاب فى القرن العشرين - أية علاقة بمساعدة الذات؟ لقد أثار السؤال بأن لهذا الكتاب علاقة بمساعدة الذات حفيظة بعض المناصرين لـ "براوست": لأن الفن -

الفصل التاسع

فى رأبهم - لا بمكن تقلل قفمته بربطله بأفة قفمة عملفة تتمثل فى العلفل. ورفم أن للكتب صورة ثقاففة نخبوفة، فقد قال "برافوسل" ذاف مرة إن القراء الذين ببخل عنهم هم "من يشلرون الكتب ذاف الطباعة الشعبفة قبل أن يسقلولوا القطار فى سفرهم". وكما بقول "دب. بوتون" فإن "برافوسل" لم بكن يؤلف لنفل الاسللسان كأسلالذ أدبى، بل بملبر الكتابة نوعًا من خلاص ذافه. وإذا كان قد ساعده هذا، فالاحتمال أنه سلساعد غيره.

وكتاب كيف يسقلبف "برافوسل" أن بففر حفاللك لبس مجرد وفاء لشلفص، بل هو اقرار بالفصل - ولو بصورة ساخرة - لأخلاففال مجال مساعده الذات. والخدمة الجلبله اللل أسداها هى أنه منح القراء ممن لم بسبق لهم قراءة الأعمال العبقرفة الفرنسلفة فلسفته الأساسية. ولقد أصبح الفهم البرافوسل لللفة - بكل تقفلدها ودقلها - الآن بديلًا ملاحًا للقراء الذين ربما لم بسبق لهم أبداً أن ألهلوا أنقلهم فى البخل عن إجابال، وإنما اكللوا بالإجابال الواضحة الورلفة اللل بقلدها كل من "سلففن كوفى"، و"أنلونى روبفنز".

سوف بفلج "دب. بوتون" - ولفلج "برافوسل" من خلاله - إذا اسقلاع من بقراون الكتب عن "إلارة الوقت" فى الالال الطببلعة اللفلكر فى طببلعة الوقت نفسه.

"ألان دي. بوتون"

"ألان دي. بوتون"

شأ "دي. بوتون" في سويسرا، والتحق بكلية هارو في إنجلترا، وحصل على شهادة من جامعة أمبيريدج. ورغم أنه لا يزال في بدايات الثلاثينات من عمره، فقد ترجم كتابه إلى ست عشرة لغة. ومن كتبه الأخرى (1993) Essays in Love، و (1994) The Romantic Movement، و Kiss (1995) and Tell، و (2002) The Art of Travel. وقد تم تحويل كتابه Consolations of Philosophy إلى مادة برمجية تليفزيونية يحاول فيها المؤلف "دي. بوتون" تطبيق أفكار سقراط، أبيقور، وسينيك، ومونتaigne، وشوينهاور، ونيتشه على المشاكل اليومية التي تواجهنا. ويعيش "دي. بوتون" في لندن. حيث يعمل كباحث مساعد في البرنامج الفلسفي لكلية الدراسات المتقدمة بجامعة لندن.

المراحل الانتقالية في العمر: إدراك حقيقة التغيرات في الحياة ١٩٨٠

"في كل أنحاء الطبيعة من حولنا نجد النمو يتطلب تسريعاً وتحولاً من حين لآخر، حيث تنمو الأحياء تدريجياً وببطء دون أن يلحظ أحد ما يحدث إلى أن تفقس البيضة، ويزدهر الفصن، ويتلاشى نيل الضفادع الصغيرة، وتسقط الأوراق، ويسقط الزغب عن الطيور، ويبدأ السبات الشتوي. والحال لا يختلف لدينا نحن البشر رغم أن كل دلائل ذلك التغير لدينا ليست بدرجة وضوحها في الطبيعة من ظهور الريش والأوراق، ومع ذلك فلن أوقات التغير لدينا نحن البشر تقوم بنفس المهمة".

"سواء اخترت التغير أم لم تختره، فبدالك قدرات لم تُجد التعبير عن نفسها .. اهتمامات ومواهب لم تستكشفها بعد. والمراحل الانتقالية تؤهلك لنمو جديد. إنها تسدل الستائر على مشاهد حتى تبدأ مشاهدة جديدة. ماذا - إذن - ينتظر في هذه اللحظة من حياتك الإشارة له بالصعود على خشبة مسرح حياتك؟".

الخلاصة

كل المراحل الانتقالية في الحياة تسير على نمط معين، وهو النمط الذي إن عرفناه سنفهم الأوقات العصبية ونقلبها بدرجة أكبر.

المثيل:

"مارثا بيك": إيجاد دليلك ص ٢٨

"روبرت بلاي": جون الحديدي ص ٤٢

"جوزيف كامبل"، و"بيل مويرز": قوة الأسطورة ص ٧٠

"كلاريسا بينكولا إستيز": النساء اللاتي هربن مع الذئب ص ١٣٤

"توماس مور": الاهتمام بالروح ص ٢١٨

الفصل ١٠

"ويليام بريديجز"

لم يبدأ "ويليام بريديجز" تأليف هذا الكتاب إلا متردداً، وأثناء اجتيازه لمرحلة تغير في حياته دون أن يجد توجيهها أثناء تلك المرحلة الانتقالية. وكما كانت دهشته عندما وجد كتابه "المراحل الانتقالية في العمر" مكاناً خالياً لم يتطرق إليه كتاب من قبل، فباع منه أكثر من ربع مليون نسخة. لقد انتقل هذا الكتاب في هدوء من شخص لآخر.

ويكمن عمق هذا الكتاب ليس في كونه كتاباً توجيهياً عن "كيفية التأقلم" فحسب، بل إنه يساعدنا على إدراك أن عملية الهدم، والموت، والتجديد أمور أساسية في الطبيعة وموضوع محوري في الأساطير. ليس الثبات والاستقرار، بل هذه الدورة المتعاقبة هي الحالة الطبيعية للأشياء. ونحن جميعاً نعرف هذا بالفطرة، ولكن الاعتراف به، والبحث العميق في تلك العملية يجعلان من السهل التعامل مع تلك الأوقات الحتمية للتغير - كما يقول "بريديجز".

طريقة التحول

من أكثر الأشياء إثارة في التحول هو الطريقة التي يحدث لنا بها على غير توقع. حيث تجد الكثير من الأزواج صعوبة في التعامل مع قلة توافر الوقت والحرية اللذين يصحبان مولد طفل جديد لهم مثلاً. وقبل أن يستطيعوا الاستمتاع بصحبة ابنهم يصبح لزاماً عليهم أن يتعاملوا مع حياتهم التي تترب من نهايتها والتي تمنى من قيود الشيخوخة والمرض.

حضر رجل إلى أحد لقاءات "بريديجز" التي يناقش فيها كيفية التعامل مع فترات الانتقال والتحول، وكان ذلك الرجل قد حصل على ترقية منذ فترة بسيطة، وأصبحت أسرته تحصل على ما كانت تريده. لكنه على المستوى النفسي كان يجد صعوبة في التعامل مع هذا الوضع الجديد. ماذا إننا جميعاً لدينا أنماط للمعيشة، وسواء ساعدتنا هذه الأنماط على الشعور بالسعادة أم لا. فإننا نشعر بالفقد عندما تتغير. بل إن الموسيقى المغمور الذي يقضى سنوات يعزف في أندية صغيرة ثم يشتهر فجأة، والفائز بورقة يناصب فجأة يحتاجان لبعض الوقت حتى يتأقلا مع -الهما الجديدة.

وما نريد قوله هنا هو: لا تركز كثيراً إن كان الحدث جيداً أم سيئاً. بل ركز على ما إذا كان الحدث تغييراً مهماً في حياتك أم لا. ولا تقلق إن بدا لك الحدث غير مرتب منطقياً على غيره. ربما كان الحدث ببساطة أكثر دلائل التغير وضوحاً عندما يكون هناك الكثير من الحديث المسمى المعقد.

الفصل العاشر

الشيء الثابت الوحيد هو التغير

قد يكون من المفيد أن ننظر للتغير من منظور أنه جزء من رحلة الحياة الكبيرة. ويرى الكثيرون من علماء الاجتماع أن سن الثلاثين نقطة تحول رئيسية، وانتقال من الشباب إلى الرشد الحقيقي - وهو ما كان الناس يعتبرونه سن الحادية والعشرين في الماضي. يأتي رجال إلى "بريدجز" ويقولون: "يبدو أنني أدخل مرحلة السن المتقدمة في حين أنني لم أتجاوز المراهقة إلا قريباً". والحق أن المراحل الانتقالية متواصلة على مدار حياتنا، وليست مقصودة على سن معينة.

يناقش "بريدجز" أسطورة أوديسيوس ورحلته الطويلة للعودة لوطنه مجتازاً لكثير من المحن والصعوبات. ورغم أن أوديسيوس كان قائداً عظيماً، فقد اكتشف أن عليه أن يتحرر من الكثير من الأساليب التي كان يتعامل مع الحياة من خلالها في الماضي. ومن الأفكار الأساسية فيما يخص التحول والمراحل الانتقالية أننا لا نفعل شيئاً واحداً أبداً بنفس الطريقة. يظن الشباب أن سن الثلاثين وما بعدها يعنى معيشة حياة أكثر استقراراً حتى نهاية العمر، ومع ذلك فقلما كانت الحال هكذا. وإذا بدت لك الحياة ثابتة ومستقرة للغاية، فإما أن تقرر أنت إحداث التغيير، أو أن يفرض عليك هذا التغيير.

ونقدم في الفقرات التالية ملخصاً للمراحل الانتقالية الثلاث في رأى "بريدجز"، والتي تسيير على "طقوس دخول المراحل العمرية الجديدة" كما حددها علماء الأنثروبولوجي، وكما تُرى في معظم طقوس المجتمعات القبلية.

النهايات

إن ظهور بداية جديدة يتطلب منك إدراك أن لها نهاية. وثمة ممارسة شائعة بين الشعوب التقليدية، وهى أنه عندما يوشك أحد مواطنيها على دخول مرحلة تغير داخلي يأخذونه بعيداً عن حياته اليومية المعتادة. وربما شعرنا في أوقات التغيير التي تمر بنا بحاجتنا لهذا الانفصال عن خبراتنا اليومية المعتادة.

ويعقب هذا إحساس باهتزاز الهوية، حيث لا نعرف بالتحديد من نحن، وتذهب دوافعنا القديمة. وهناك مرحلة أخرى، وهى اهتزاز الانبهار، وهى المرحلة التي ندرك فيها أن رؤيتنا للعالم ليست انعكاساً جيداً للحقيقة والواقع. وقد تكون هذه أولى مراحل الفترات الانتقالية، ولكنها الأخيرة أيضاً، وذلك لأنها تمهد لبداية جديدة وطريقة جديدة لرؤية العالم.

تختلف أساليبنا فيما يتعلق بالتوافق مع النهايات. ومع ذلك فإن كل نهاية قد توقظ جراحنا القديمة وأحاسيسنا بالخجل من جديد. إذا كان أحدهم قد تربى في صفرة على أنه عديم القيمة، فإن كل ما يبدو له فشلاً في حياته التالية سيصيبه بألم حاد، ويذكره بعدم قيمته الذي يتخيله. ورغم أن النهايات قد تبدو لنا أحياناً على أنها نهاياتنا نحن أنفسنا، فإنها ليست كذلك. تمارس الثقافات القبلية طقوساً لهذه النهايات حتى يعرف الشخص أن هذه النهاية ليست نهاية كاملة، بل مرحلة لازمة لدخول حياة جديدة.

"ويليام بريديجز"

المنطقة المحايدة

وعادة ما يرغب الناس في الهروب بأقصى ما يستطيعون من الوقت المكدر الذي يعقب صدمة تعرضهم لنهاية. ومع ذلك، فهذا الوقت قد يكون واحدًا من أفضل الأوقات وأكثرها قيمة في الحياة إذا كنت مستعدًا نتيجة "لانفتاحك" - على التفكير في طرق وأساليب جديدة للوجود والفعل. ويقدم "بريديجز" بعض النصائح لمن يتجاوزون تلك المرحلة، وهي:

- ١ احرص على أن توفر وقتًا تجلس فيه بمفردك. احتفل بالخواء، واذهب لمكان قليل المشتتات لا تقبل فيه أي شيء - بالمعنى الحرفي للكلمة - دون أن تتوقع أن تصلك أية إلهامات عظيمة. والهدف من هذا أن تتنبه لأحلامك.
- ٢ احتفظ بمذكرة سجل فيها خبرات تلك المنطقة المحايدة. أو اكتب سيرتك الذاتية. امنح نفسك فرصة "إعادة كتابة" قصة حياتك.
- ٣ حاول أن تكتشف ما تريده فعلًا، وهدفك من حياتك. وأجب عن السؤال: لو كان قدرك أن تنتهي حياتك غدًا، فما الذي ينبغي أن تفعله الآن؟

رأى الكثير من عظماء المبشرين والمفكرين عبر التاريخ ضرورة "دخول الغابة"، أو اجتياز الصحراء. وربما لا تكون مهمتك إنقاذ العالم، ومع ذلك فثق في أن البشر يذهبون للملاجئ وينسحبون، وهم بحاجة لفعل ذلك منذ آلاف السنين.

البدايات الجديدة

كيف نعرف أننا نستطيع تجاوز المنطقة المحايدة؟ متى نبدأ بدايتنا العظيمة؟ البدايات لا يمكن أن تُرى غالبًا إلا بأثر رجعي وبالنظر إلى ما فات، فهي لا تبدو مؤثرة وقت حدوثها. إننا قد نقابل شخصًا في حفلة ولا نرغب في التحدث معه، فينتهي بنا الأمر وقد تزوجناه، وقد تفتح بالمصادفة كتابًا في مكتبة أحد الأصدقاء فيغير هذا الكتاب حياتنا للأبد.

عندما نكون مستعدين للمواصلة، فستظهر أمامنا الفرص وسيكون هذا وقتًا مثيرًا. ومع ذلك فهون على نفسك وحافظ على بعض المواصلة مع حياتك القديمة. وبعد أن تعرف هذه المعلومات الجديدة عن المراحل الانتقالية، لا تبتسئ إذا لم تسر الأمور بالسرعة التي تريدها. يذكرنا "بريديجز" بالمقولة الشهيرة في الفلسفات الشرقية: "بعد أن تصل لمرحلة التنوير، قم بممارسة أعمالك المعتادة مثل غسل الملابس".

تعليقات ختامية

إذا كان المرء يمر بمرحلة انتقالية مهمة سواء كانت طلاقًا، أو عودة للجامعة لاستكمال الدراسة، أو بدء عمل جديد: فإن الإحساس الذي يلقب عليه في هذه الحالة هو "المودة لنقطة البدء" والذي

الفصل العاشر

يصعبه الإحساس بأن كل السنوات التي مرت قد ضاعت هباءً، والاحتمال أن يقول لنفسه: "ربما كان ينبغي أن أفعل ما كنت أفعله، فلم يكن بالسوء الذي كنت أفعله".
وانتفى أمل أن يكون كتاب "بريدجز" داعماً ومحفزاً لك؛ لأنه يوضح لنا أن المراحل الانتقالية ليست النهاية لكل شيء، بل هي عملية دائرية ننتجتها "النهائية" شعور أكثر وضوحاً بالوجهة وبدرجة أكبر من الشعور الذي كان لدينا بها من قبل. ويستشهد الكاتب بمقولة "رالف والدو إمرسون":
"ليس الرجل عظيمًا بمعظمه أهدافه، بل بمعظمه ما اجتازه من فترات انتقالية". وإذا استلهمت إجابة اجتياز الفترات المصيبة، فستشعر بالمزيد من الثقة بقدرتك على التوافق مع الحياة بوجه عام.
وبما لا يبدو لك هذا الكتاب المرجعي جذاباً الآن، ولكن حاول أن تتذكره عندما تشعر بأن مرحلة الاستقرار في حياتك أوشكت على الانقضاء.

"ويليام بریدجز"

"ويليام بریدجز"

تحول "ويليام بریدجز" الأستاذ السابق للغة الإنجليزية ليعمل بمجال إدارة المراحل الانتقالية في الحياة في منتصف سبعينات القرن الماضي. وهو الآن يعمل مستشاراً ومحاضراً يضع إستراتيجيات للتعامل مع المراحل الانتقالية للشركات الكبرى مثل Intel, Apple, و shell. ومن كتبه الأخرى التي حققت أعلى المبيعات: Jobshift, Creating You & Co, و Managing Transitions. وقد ألف آخر كتبه The Way of Transition استجابة لفقدانه زوجته "موندی". وهو يعيش في ميل فالي بولاية كاليفورنيا.

الشعور بالرضا: علاج الحالة المزاجية الجديدة

١٩٨٠

"ليس من الضروري أن تكون مصابًا باكتئاب حاد حتى تستفيد من هذه الأساليب الجديدة، فكلنا قد نستفيد من "الضبط" الذهني من حين لآخر. وهذا الكتاب سيوضح لك بالتحديد ما تفعله عندما تشعر بالإحباط".

"ما أساس التحرر من السجن الانفعالي؟ إنه ببساطة: الأفكار تخلق الانفعالات؛ لذلك فإن انفعالاتك لا تستطيع إثبات أن أفكارك دقيقة. والأحاسيس غير السارة ببساطة هي توضيح لأنك تفكر في شيء سلبي وتؤمن به. إن الانفعالات تسير خلف الأفكار بالطريقة التي تسير بها البطة الصغيرة خلف أمها".

الخلاصة

الانفعالات ليست حقائق؛ لذلك تحقق دائمًا إن كانت انفعالاتك انعكاسًا صادقًا للواقع أم لا.

المثيل:

"دانيال جولمان": الذكاء العاطفي ص ١٥٦

"مارتين سيليجمان" التفاوض المبني على المعرفة ص ٢٦٦

الفصل ١١

"ديفيد دي. بيرنز"

نتج كتاب "الشعور بالرضا" عن عدم الرضا عن العلاج النفسى التقليدى القائم على مبادئ فرويد والتحليل النفسى للاكتئاب. لقد اكتشف "آرون تى. بيك" ناصح "ديفيد بيرنز" أنه ليس هناك دليل تجريبي على نجاح التحليل النفسى فى علاج المكتئبين، بل الحق أن المصاب يشعر فى العادة من خلال التحليل النفسى بأنه لا قيمة له. لقد كان فرويد يعتقد أنه إذا اعترف المصاب بأخطاء ارتكبها، فلاحتمال أن تكون هذه الأخطاء أخطاء حقيقية!

ولقد اعترف "بيك" من خلال خبرته مع المكتئبين بوجود تناقض بين آرائهم الحالية فى أنفسهم ومستوى إنجازاتهم الفعلية، ووجد أن ظنهم بأنهم "لا قيمة لهم" ليس معقولاً أو منطقياً لدى من يعرفونهم، وتوصل إلى أن الاكتئاب ينتج عن تفكير خاطئ. إن الأفكار السلبية أو غير الصحيحة تلقى بالفرد فى دائرة من أعراض الاكتئاب التى تؤدى إلى زيادة الحالة تعقيداً. وقد وضعت هذه الفكرة الأساس للعلاج المعرفى الذى يتحرر فيه المريض من الاكتئاب بإخراج مكنون نفسه ولا يظل يدحض أفكاره الخاطئة حتى يتحرر من التصورات المشوهة للذات.

ولقد أدت البحوث فى هذا المضمار إلى موجة من الاهتمام جعلت الأسلوب المعرفى فى العلاج من أعمدة العلاج المعاصر للاكتئاب بالإضافة إلى العلاج بالمعاقير، وغيره من أنواع العلاج النفسى الأخرى.

كتاب الشعور بالرضا

كان "ديفيد بيرنز" من أعضاء فريق يعمل بمركز "بيك" للعلاج المعرفى بجامعة بنسلفانيا، وكان كتاب الشعور بالرضا هو المحصلة الشهيرة للعلاج والبحوث المعيارية التى تم إجراؤها فى ذلك المركز. ورغم أن الكتاب لم يمد جديداً الآن، فإنه لا يزال مقدمة رائعة لأسلوب العلاج المعرفى لعلاج الاكتئاب، ويواصل تحقيق أعلى المبيعات.

إذا كنت تريد أسلوباً أكثر تخصصاً من الناحية النفسية للتطور الشخصى، والسيطرة على الحالة المزاجية مما لا تجده فى كتب مساعدة الذات العادية، فلا ينبغي أن تترك هذا الكتاب (فقد صنّفه اساتذة الصحة النفسية فى الولايات المتحدة الأولى على قائمة من ألف كتاب من كتب مساعدة الذات تناقش موضوع الاكتئاب). وقد تبدو فقرات الكتاب، وجداوله، والحوار التخيلى بين المريض والطبيب منفرة قليلاً لبعض القراء، ومع ذلك فإنه من السهل عدم قراءة هذه الأجزاء فى الكتاب.

الفصل الحادى عشر

وكتاب **الشعور** بالرضا ليس مجرد دليل لمقاومة الاكتئاب، فهو لم يبيع ثلاثة ملايين نسخة إلا لأنه يدرّب القارئ على أن يتجاوز البحور التافهة للحالات المزاجية والانفعالات. وكما كان الكتاب الكلاسيكى (التقاليد المبني على المعرفة) لـ "سيليجمان" نتيجة للبحوث فى الإحساس بانعدام الحيلة المكتسب، فقد أدت بحوث الدكتورين "بيك"، و"بيرنز" لمعرفة الأساس السلبى للاكتئاب إلى كتاب يوضح لقارئه كيف يزيد من نقىض الاكتئاب، وهو: البهجة بالإضافة إلى السيطرة على الذات التى توجه تلك البهجة.

وسنناقش فيما يلى بعض النقاط الأساسية فى كتاب **الشعور** بالرضا مناقشة مستفيضة.

تعريف الاكتئاب

- ❖ على مدار تاريخ العلاج النفسى كان الاكتئاب يعتبر اضطراباً انفعالياً. أما النظرة المعرفية للاكتئاب، فهى أنه خطأ ذهنى يؤدي إلى مرض اكتئابى أو يزيد حدته. والاكتئاب هو مرض ليس من اللازم أن نصاب به.
- ❖ للأفكار السلبية أثر تراكمى، حيث إن فكرة سلبية واحدة قد تؤدي إلى حالة اكتئاب بسيطة، والتى تتحول بدورها إلى غمامة عامة تشوه الإدراك بحيث يبدو كل شيء سيئاً أو غير ذى قيمة. وعندما يصاب المرء بالاكتئاب، فإن إحساسه بعدم القيمة (والذى تعبر عنه كلمات: الانهزامية، والدفاعية، والإحساس بالتمرض للهجر، والحرمان) تبدو له حقائق ثابتة. ومريض الاكتئاب يفقد القدرة على التفكير بوضوح، وكلما زادت حدة الاكتئاب، زاد تشوه الإدراك لديه. وإذا كان التفكير واضحاً، ويتضمن إحساساً بالرؤية العامة الشاملة للأمور، يصبح من المستحيل ألا يتحلى المرء بدرجة صحيحة من الشعور بتقدير الذات والثقة بها.
- ❖ يفرق "بيرنز" بين الحزن والاكتئاب، فالحزن مكون أساسى من مكونات الإنسان ويوسع خبراته فى الحياة، ويؤدي به إلى معرفة الذات. أما الاكتئاب فيخلق صاحبه من خلال تعميمه على رؤيته للإمكانات والقدرات المتاحة.

الانفعالات ليست حقائق

- ❖ يغلب على البشر الاعتقاد بأن انفعالاتهم تمكس حقائق ثابتة لا تقبل الشك، وتخدعهم بأن تحملهم على الاعتقاد بأنهم "محقون"، وأن انفعالاتهم السيئة تجاه أنفسهم وقدراتهم ثابتة لا تقبل التغير. كثيراً ما نسمع جملة: "ثق فى مشاعرك"، ومع ذلك فإذا كانت الأفكار التى تدعم هذه المشاعر غير عقلانية، أو قائمة على سوء إدراك أو تحيز، فإن الثقة بالمشاعر قد تكون أمراً خطيراً.
- ❖ يستخدم "بيرنز" التشبيه التالى: "انفعالاتك تتبع أفكارك كما تتبع البطة الصغيرة أمها، ومع ذلك فإن الاتباع الوثائق من البطة الصغيرة لأمها لا معنى بالضرورة أن البطة الأم تعرف إلى

"ديفيد دي. بيرنز"

أين تتجه". تكاد تكون انفعالاتنا هي "آخر ما ينبغى علينا أن نثق به": لأن "الانفعالات ليست حقائق".

❖ هل يثبت "الشعور بالرضا" أن صاحبه شخص ذو قيمة فعلاً؟ إذا كانت الإجابة عن هذا السؤال بالنفى. فإن الإحساس بعدم الرضا أيضاً - ومن الناحية المنطقية - لا يوضح أى شيء عن القيمة الحقيقية للشخص. يقول "بيرنز": "مشاعر المرء لا تحدد قيمته، ومشاعره هنا هي شعور بالراحة أو بغيرها". لا عجب - إذن - فى أنه ينصح القارئ ألا يصنف نفسه على أنه "عديم القيمة"، أو "يستحق الازدراء"، فتحن لسنا أشياء مادية حتى نصنف أنفسنا بأشياء مثل هذه، بل نحن كبشر ظاهرة متطورة دائمة النمو تستعصى على التصنيف البسيط. قد تكون بعض جوانب سلوكياتنا سيئة، ومع ذلك فإنه من المنطقى أن نكون رأياً فى سلوكياتنا ونحوه إلى حكم أكبر على ذاتنا.

كيف تقلل من معدل العصبية لديك؟

❖ الأسلوبان الشائعان فى التعامل مع الغضب والعصبية هما تحويل الغضب للداخل - حيث يحدث تآكلًا نفسياً لدى من يشعر بالغضب مما يؤدي إلى الاكتئاب والتبلد - والتعبير عن الغضب - أو "إخراجه بالكامل".

❖ والتعبير عن الغضب أحياناً ما يكون فعلاً، ولكن هذا تبسيط للأمور، حيث قد يضع التعبير عن الغضب صاحبه فى صعوبات. والأسلوب المرفى فى العلاج يتجاوز هذين الأسلوبين فى التعامل مع الغضب، حيث يقلل الحاجة للتعامل مع الغضب؛ لأنه ليس هناك غضب كبير أساساً. ومع ذلك فعليك أن تدرك أن "الأفكار المكدره"، وليست الأحداث هي ما تخلق الغضب. ولذلك، فحتى إذا حدث شيء يمكننا وصفه من خلال أى معيار طبيعى بأنه سيئ، فينبغى أن تتحلّى بالقدرة على اختيار نوعية استجابتك له بدلاً من أن تقع فريسة لردود الفعل الآلية الخارجة عن نطاق السيطرة.

❖ هل تريد السيطرة على خوفك من انتقاد الناس لك؟ هل تريد أن تتحلّى بالقدرة على الرد على الانتقادات التى توجه لك بطريقة هادئة بعيدة عن الدفاعية؟ سيكون لتحليك بهذه القدرة أثر هائل على تصورك لنفسك. قد يكون الانتقاد صادقاً أو غير صادق، أو درجة ما بينهما، ومن طرق تحديد طبيعة الانتقاد أن توجه أسئلة للمنتقد: كن محدداً حتى إذا كان ما تسمعه أو تناقشه قاسياً، أو يتعلق بشئونك الشخصية. وبهذه الطريقة إما أن تظهر الحقيقة فيما يقال مما يمنحك الفرصة لتقويم سلوكياتك، أو أن تضطر منتقدك إلى الغضب وهو ما ستتعلم منه أن انتقاده لك نتيجة لإحساسه بالإحباط، وليس انتقاداً منصفاً. وفى كلتا الحالتين، فلا داعى لصدور ردود أفعال انفعالية سلبية من جانبك، فأنت الآن فى موضع يمكنك من أن توظف هذا الانتقاد، أو تتخلص منه وتواصل المسير. وسيمكنك هذا أيضاً من تخفيف حدة الغضب لدى منتقدك.

الفصل الحادى عشر

❖ الغضب الكبير أسلوب دفاعى ينتج عن ضعف تقدير الذات، ومع ذلك فإن تعلمك كيفية السيطرة على انفعالاتك الغاضبة يجعلك تحافظ على تقديرك لذاتك؛ لأنك عندئذ ترفض تحويل أى موقف يواجهك إلى موقف انفعالى. وكما يقول "بيرنز": "قلما كان البشر بحاجة للغضب". إن سيطرة الإنسان على انفعالاته لا تحوله إلى إنسان آلى، بل على النقيض فهي تمنحه المزيد من الطاقة ليعيش حياته ويستمتع بها.

بقية الكتاب

❖ يتضمن الكتاب فصولاً ممتازة عن الإحساس بالذنب، والتحرر من "إدمان البحث عن استحسان الآخرين"، و"إدمان الحب"، والعمل (ليس العمل هو ما يحدد قيمة الإنسان)، وقيمة عدم السعى للكمال (تحل بالجرأة على أن تكون متوسطاً)، وطرق التحرر من الرغبة فى الكمال، و"كيف تتغلب على السلبية واللامبالاة".

❖ وربما كان من الغريب أن يلقى الفصل الأخير من الكتاب نظرة على الأدوية لمعالجة الاكتئاب (البروزاك مثلاً). إن استخدام العقاقير العلاجية مع العلاج المعرفى غالباً ما تزيد من كفاءة العلاج؛ لأنه - أى العلاج - يساعد المرء على التفكير بصورة أكثر عقلانية، أما تكوين قاعدة العلاج المعرفى، فسيكون لها أثر أكبر.

تعليقات ختامية

لعلك تعتقد أن الحالة المزاجية متقبلة، وأن السلوكيات المدمرة مكون أساسى للبشر، ولكن المذهل فى كتاب الشهور بالرضا ليس أنه يقوض أركان هذه الخرافة فحسب، بل ولأنه يوضح أيضاً كيف يمكن التخلص منها وذلك بتطبيق بعض المبادئ والأساليب البسيطة رغم كفاءتها. عادة ما تكون معظم صور الاكتئاب نتيجة للوقوع فى شرك يصعب الفكك منه ونسيان الهدف المحرك الأصلى. وفى حين أن المرء كان يقول لنفسه من قبل: "هذه مشاعر عميقة مهمة لابد لى أن أتعامل معها"، فإنه الآن يرى هذه المشاعر على حقيقتها: إهداراً لوقته.

إن السيطرة على الانفعالات لا تعنى تحول المرء إلى إنسان آلى، بل تعنى زيادة إنسانيته. وتعود أهمية كتاب الشهور بالرضا إلى أنه مهد الطريق لكتب ناجحة مثل الذكاء العاطفى، والتفاوض المبني على المعرفة، وهى جميعاً محاولات لإعادة السيادة للعقل لدى الإنسان حتى يسيطر على الانفعالات ويحكمها.

"ديفيد دي. بيرنز"

"ديفيد دي. بيرنز"

التحق "بيرنز" بكلية أمهيرست وحصل على الدكتوراه في الطب من جامعة ستانفورد، وأكمل دراساته في العلاج النفسي بجامعة بنسلفانيا، حيث شغل منصب الرئيس التنفيذي لقسم العلاج النفسي بالمركز الطبي بالجامعة. وهو أستاذ زائر في كلية الطب بجامعة هارفارد، وأستاذ عيادي مساعد للعلاج النفسي بكلية الطب جامعة ستانفورد، حيث حصل على جائزة "أستاذ العام" عام ١٩٩٨. ويعاشر "بيرنز" على جماعات من إخصائيي العلاج النفسي في كل أنحاء العالم.

وبالإضافة إلى كتابه الناجح الشهير المشهور بالرضا، فقد ألف أيضاً كتاب Love is Never Enough، وهو كتاب عن العلاقات، وكتاب Ten Days to Self-Esteem.

FARES_MASRY
www.ibtesama.com
مبتديات مجلة الابتسامه

قوة الأسطورة

١٩٨٧

"مويرز": "هل سبق لك أن شعرت عندما كنت تسعى خلف السعادة - كما حدث معي أحياناً - بأن هناك أيدي خفية تساعدك؟".

"كاميل": "دائمًا، وهذا أشبه بالمعجزة، بل إنني ظننت في نفسي قوة خارقة تنمو معي نتيجة لمساعدة تلك الأيدي الخفية لي طوال الوقت - أتمنى أنه عندما يسعى المرء خلف سعادته، فإنه يسمع نفسه على طريق كان موجودًا بانتظاره دائمًا، والحياة التي ينبغي أن يحياها. وعندما يستطيع أن يرى هذا، فإنه يبدأ في رؤية الناس الذين يسكنون في مجال سعادته، فيفتحون له الأبواب. وأنا أقول، اتبع سعادة هؤلاء الناس، ولا تخف، فتلك الأبواب التي تفتح لا يعرف المرء أبدًا إلى أين تؤدي".

الخلاصة

افعل دائمًا ما تحب فعله، وانظر إلى الحياة على أنها رحلة رائعة.

المثال:

"مارثا بيك": إيجاد وجهتك ص ٢٨

"جيمس هيلمان": شفرة الروح ص ١٧٢

"توماس مور": الاهتمام بالروح ص ٢١٨

"كارول إس. بيرسون": البطل بداخلك ص ٢٣٦

"جوزيف كامبل"، و"بيل مويرز"

هذا كتاب قاتم لرجل عاش حياته بطولها وعرضها. كان "كامبل" أساسًا راوية للقصص يقضى أيامه في اكتشاف وحكي القصص القديمة والأساطير لدرجة شعر معها بأنه يستطيع أن يمتص حالة التغريب في الحياة المعاصرة. ورغم أنه أستاذ جامعي موقر للأساطير، فقد لعب أيضًا دورًا محوريًا في تأليف حكاية معاصرة واضحة، وهي (حرب الكواكب). قال المخرج السينمائي "جورج لوكاس" إن كتاب "كامبل": *The Hero with a Thousand Face* (١٩٤٩) كان المادة المساعدة في الإلهام بالفيلم، وإن مصدر الإلهام لشخصية "يودا" في الفيلم - القديم والجديد - كان "كامبل" نفسه.

ومع ذلك، فلم يكن ينبغي لـ "كامبل" أن يكون بتلك السخرية بشأن اتخاذ حياته منحى أسطوريًا؛ لأن من بين أفكاره الأساسية أن حياة أي إنسان قد تشبه أسطورة عظيمة. ولقد كان لفكرته عن "رحلة البطل" أثر هائل، حيث ألهمت الكثيرين من المتواضعين من البشر بالشروع في رحلات هائلة.

وكتاب قوة الأسطورة أشبه بحوار يدور حول نار الخلاء في معسكر مفتوح بين "كامبل" والصحفي والكاتب "بيل مويرز". يناقشان فيه قصص الحضارة ورموزها. ولم يعيش "كامبل" طويلًا بعد تصوير كتابه تليفزيونيًا، وأصبح كتاب قوة الأسطورة اللوحة الأخيرة من حكمته ومعرفته.

قوة الأسطورة

كان السؤال الكبير لدى "كامبل" هو: "ما مدى قوة الأسطورة لدى الإنسان المعاصرة؟". هل يمكن حقًا مقارنة حياتنا المعاصرة بحياة شخصيات الأساطير مثل أوديسيوس أو أرتيميس؟ لقد كان "كامبل" يمتد أن الشخصيات الأسطورية تمثل صورًا نمطية للقدرات الإنسانية، حيث كانت تلك الشخصيات تواجه مشاكلها، وتمنحها السلوكيات التالية للرد على هذه المشاكل فكرة عن كيفية التعامل مع الحياة. إن تشبيه أنفسنا بشخصية أرجونا - المحارب الشاب في كتاب البهاجا فاد جيتا مثلًا - ليس تفخيماً لأننا لدينا، بل هو تسليم منا بأن لدى تلك الشخصية شيئًا نتعلمه لنا. إننا لا نشعر بأننا بمفردنا أبدًا في الأسطورة؛ لأن بداخل تلك الأسطورة توجيهات الروح الإنسانية لدينا جميعًا. وتقدم لنا خارطة بكل مرحلة من مراحل حياتنا أو الخبرات التي

الفصل الثاني عشر

قد نمر بها في حياتنا. لقد كان يسمى الأساطير "أغنية الكون"، وهي الأغنية التي عزفت لحنها آلاف الثقافات والشعوب المختلفة. إن كل الخبرات قد تكون مقوية وداعمة من خلال الأسطورة، أما بدونها - أي الأسطورة - فقد نرى الحياة على أنها مجرد سلسلة من النجاحات والإخفاقات فحسب.

يقول "كامبل" إننا لا نتطلع للأسطورة بحثاً عن معنى للحياة، فإن هدفها هو أن تجعلنا نقدر قيمة "مغامرة تمتعنا بالحياة والحيوية".

إن حياتنا ستنتقل للحلم، والرومانسية، والعمق ما لم نشعر بأنفسنا في ظل إطار تاريخي أكبر من خيال الإنسان وخبراته. وليست القصص والصور في خيالنا إلا مجرد جزء بسيط مما هو متاح لنا، وبزيادة معرفتنا بثقافة الماضي وقتونه، فإن حياتنا تصبح أكثر ثراءً.

السعي وراء سعادتك

يتحدث "كامبل" في كتابه قوة الأسطورة عن فكرة عجلة الخط التي كانت سائدة في المصور الوسطى، وهي رمز للحياة التي أسرتنا نحن البشر على مدار التاريخ؛ فإننا نحن البشر نتمسك بإطارها الخارجى في صموده وهبوطه، ونعانى أثناء ذلك نجاحات وإخفاقات كبيرة. في عصرنا الحالي، يمثل السعي خلف المكافآت مثل الراتب الأعلى، أو السلطة، أو جمال الأجسام تشبهاً منا بالإطار الخارجى بمجلة الخط تلك. إننا نتشبه بدائرة المتمة والأتم هذه التي لا تليّن - وأحياناً ما يكون تشبهاً بها تشبهاً كما لو كان بالحياة نفسها.

ومع ذلك، فلم تتضمن دائرة الحظ هذه أبداً حلاً لها.. أى ما يمكن أن نتعلمه إذا عشنا في مركز الدائرة، بحيث نكون في حالة من الثبات والتركيز على ما يُطلق عليه اسم "السعادة". إن سعادتنا نشاط، أو عمل، أو عاطفة ذات قدرة هائلة على الإمتاع، وهي تخصصنا نحن وحدنا، ومع ذلك فقد تأتي في صورة مفاجأة كاملة، بل وقد نظل نقاومها على مدار أعوام. والسعادة في لغة علم النفس الجديد هي حالة من "التدفق" (انظر "تسيكسينتيمهالى" نشعر بها عندما نفعل ما نجيد فعله، وحين يبدو لنا الزمن أثناء فعلنا له متوقفًا، ومع ذلك نشعر بإبداعية لا حدود لها. وهذه هي البهجة - كتميز لها عن المتمة.

ولقد صور "كامبل" السعادة على أنها الطريق الذي كان ينتظر منك دائماً أن تسير فيه، والذي تبدو "أيدٍ" فيه وكأنها تساعدك على جذب الظروف المناسبة للشعور بالرضا الناتج عما تفعله. وتتمثل السعادة من المنظور الأسطوري في صورة أم كونية تحمى بثرًا لا تتضب تقدم السلوى، والبهجة، والحماية من الحياة اليومية وحوادثها.

ويتحدث "كامبل" في كتاب آخر له *The Way of Myth* عن الناس الذين رأهم، والذين قضوا حياتهم يتسلقون "سلم النجاح"، فلم يجدوا في النهاية إلا أنهم ارتقوا سلمًا على الجدار الخاطئ. تمثل شخصية "كيفين سبايسى" في فيلم الجمال الأمريكى *American Beauty* صورة

"جوزيف كامبل"، و"بيل مويرز"

نمطية لرجل تحكم حياته توقعات الناس منه، فيقرر في النهاية أن يفعل ما يريد أن يفعله. لقد عاش ما يكفي على الإطار الخارجى لدائرة الحظ في الحياة. والرسالة التي يقدمها هذا الفيلم، وخلاصة كتابات "كامبل" هي "التفاهة التي تجدها في حياتك الحالية تنتظر دائماً أن تتجلى في صورة قصة أعظم".

رحلة البطل

كانت معظم قراءات "كامبل" الكثيرة في الأساطير، وقد كان مجيئه من أوروبا إلى الولايات المتحدة قبل أيام فقط من انهيار سوق الأوراق المالية، وقضى خمس سنوات دون عمل. ومع ذلك فقد كانت تلك الفترة ثرية، فيقول عنها: "لم أشعر بالفقر، وكان كل ما شعرت به هو أنني ليس معي أية أموال". لقد كانت سعادته الأساسية هي القراءة اليومية ودون انقطاع في كوخ استأجره لهذا الغرض فقط.

لقد أصبح ما بدا ظمناً بسيطاً للمعرفة بحثاً عن "مفتاح كل الأساطير". وكلما زادت قراءاته في قصص العالم، زاد وضوح أن ثمة موضوعاً يربط بين معظمها، وهو "رحلة البطل"، وهي مجموعة من الخبرات التي تختبر من سيصبح بطلاً، وثبتت بطولته.

عادة ما تبدأ الأساطير بتصوير البطل في بيته وهو يحيا حياة هادئة راضية، ثم يحدث شيء، فيأتيه "النداء" للهجرة والدخول في مقاومة لتحقيق هدف معين أو بدء بحث معين. في أسطورة الملك "آرثر" - مثلاً - يبدأ آرثر بحثه عن القدر، وفي الأوديسا يحاول أوديسيوس أن يعود لبيته فحسب، وفي حرب الكواكب لا بد أن ينقذ "لوك سكايبوك" الأميرة "ليا". وبعد عدد من المحاولات البسيطة، يتحمل البطل مجنة هائلة يبدو فيها أنه فقد كل شيء ثم يتبعها انتصار من نوع ما. وعندئذ لا بد للبطل أن يحاول أن يجلب "إكسبير السحر" (معرفة أو شيئاً سرياً) لبيته، أو للواقع. وهناك الكثير من الاختلافات البسيطة والتوقعات على هذا النمق، ولكن هذه هي المراحل الأساسية للأسطورة.

وما علاقة رحلة البطل بعصرنا الحالى - أو كما يعبر "مويرز" عن هذا في سؤاله لـ "كامبل": "كيف يختلف بطل الأسطورة عن القائد؟". يقول "كامبل" إن القائد هو ذلك الذى يرى ما يمكن فعله، ويفعله، والذى يجيد تنظيم شركة أو دولة، أما البطل فهو من يخلق شيئاً جديداً. (وإذا أخذنا بعين الاعتبار أن التركيز المعاصر للشركات هو على الابتكار، فإن أهمية الرحلات الشخصية أصبحت واضحة).

تعليقات ختامية

نوضح لنا الأساطير الإمكانات الهائلة للمزيد من الحياة. يقول "كامبل": "عندما أرى الناس يتحدثون عن الأشخاص الماديين، فدايمًا ما أحس بعدم الراحة؛ لأننى لم أقابل في حياتى شخصاً عادياً سواء رجلاً، أو امرأة، أو طفلاً". ومع ذلك، فإنه يعترف بأن الكثيرين جداً يقبلون الحزن

الفصل الثاني عشر

والتيأس الناتج عن الحياة غير الصادقة مع الذات، ومعيشة الحياة دون سعادة، أو حتى عدم معرفتهم بوجود هذه السعادة.

كان "كامبل" متعدد المعارف يعجبه كل شيء، ولقد لاحظ أن الحضارة الغربية يفلب عليها التخصص، ومع ذلك فقد كان فخورًا بأنه عمومي، ويستطيع رؤية الأمور الشائعة بين كل القصص الإنسانية وخبرات الحياة. ولقد منح إحياءه لفكرة البطل للناس أداة يمكنهم أن يستخدموها في كل خبراتهم وأحلامهم. ولما كانت هذه الأداة موجودة في كل الأساطير البشرية؛ فإنها لا تعرف حدودًا جغرافية، وتتضمن هذه الأداة فكرة عدم الحرص أو التعجل (وحياة "كامبل" نفسها مثال جيد على هذا)، بل الاستمتاع بشراء اللحظة الحاضرة، والأهم أنها تركز على معرفة الذات وليس تعظيم الأنا.

ربما كانت حركة "القدرات الإنسانية" التي راجت في ستينات وسبعينات القرن الماضي مهمة، ومع ذلك فقد ذكرنا "كامبل" بأن هذا هو ما تقوله لنا الأساطير منذ ملايين السنين، وهو أن من حق كل شخص أن يصبح بطلاً من نوع ما.

"جوزيف كامبل"، و"بيل مويرز"

"جوزيف كامبل"

ولد "جوزيف كامبل" في نيويورك عام ١٩٠٤. وكان مفرماً في صباه بأساطير السكان الأصليين لأمريكا. وعندما بلغ الخامسة عشرة احترق منزله، وماتت جدته في الحريق، واحترقت أيضاً مجموعة من الكتب عن الهنود الحمر. درس البيولوجيا والرياضيات في كلية دارتماوث، ثم انتقل بعد ذلك إلى جامعة كولومبيا، حيث قدم رسالة ماجستير عن أساطير الملك آرثر. ولقد كان رياضياً من الطراز الأول، فقد سجل رقماً قياسياً في سباق مدينة نيويورك لمسافة نصف الميل. وكان يعزف آلة الساكسوفون في فرق الجاز.

وفي عام ١٩٢٧ حصل على منحة دراسية لدراسة اللغات القديمة في جامعة باريس قبل أن يتحول إلى جامعة ميونيخ لقراءة الآداب المكتوبة باللغة السنسكريتية، وفقه اللغة لمائلة اللغات الهندوأوروبية. وعندما عاد للولايات المتحدة استقر لعدة سنوات في كوخ بالقرب من وودستوك، وسافر أثناء ذلك الوقت إلى كاليفورنيا حيث قابل "جون"، و"كارول شتاينبيك"، وجارهما "إد بيكيتس"، وخلدهم في كتابه Cannery Row.

وكانت أول وظيفة حقيقية لـ "كامبل" وظيفة متواضعة في كلية حديثة النشأة للفتيات - وهي كلية سارة لورانس، وبقي في هذه الوظيفة لمدة ثمانية وثلاثين عاماً تالية تزوج أثناءها طالبة سابقة في الكلية هي "جان إدلمان". وبدأ يزيد من مؤلفاته تدريجياً ومنها Skeleton Key (1994) Finnegan's Wake، وشارك في تحرير وترجمة كتاب الأباتشاد. ونُشر له كتاب The Hero with a Thousand Faces عام ١٩٤٩.

وقد ألقى "كامبل" محاضراته على مجموعة متنوعة من الجمهور بما فيها وزارة الخارجية الأمريكية، والأكاديمية السوفيتية للعلوم، ومعهد إزالين Esalben، وسافر كثيراً. ومن أعماله الشهيرة التالية The Masks of God (عام ١٩٦٩)، و The Mythic Image (1974)، و The Inner Reaches of Outer Space (1986). وتوفي "كامبل" في هونولولو عام ١٩٨٧.

لا تبتئس بسبب التوافه، فكل شيء تافه

١٩٩٧

"يبعد الكثيرون الكثير من طاقة حياتهم في "الابتئاس بسبب التوافه" لدرجة يفقدون معها التواصل مع روعة الحياة وجمالها. إن من يلتزم بالعمل لتحقيق هدف معين، سيجد لديه من الطاقة ما يجعله أرق حاشية، وأرقى خلقاً".

"من الأسباب الرئيسية للاحساس المتواصل لدى الكثيرين بالعجلة، والخوف، والتنافسية، ومعيشة الحياة كما لو كانت حالة طوارئ كبرى أنهم يخافون من أن يكفوا عن تحقيق أهدافهم لو كان العالم مكاناً يملؤه السلام والحب. إنهم يخشون من الكسل والتبذل إن حدث ذلك. أما أنا فأقول إن بمقدورك أن تتحرر من تلك الخوف بإدراكك لأن نقيضه هو الصحيح. إن التفكير الخائف المحموم يبذل قدرًا هائلًا من الطاقة، ويستنزف الإبداعية والتحفيز".

الخلاصة

انظر إلى ما تخوضه من صراعات بسيطة من منظوره الصحيح، فهذا سيشعرك بالمزيد من الاستمتاع بصحبة غيرك من البشر، وبالحياة بوجه عام.

المثيل:

"ماركوس أوريليوس: التأملات ص ٢٤

"واين داير" السحر الحقيقي ص ١٢٢

"نورمان فينسنت بيل": قوة التفكير الإيجابي ص ٢٣٠

"مارتن سيلجيمان": التفاوض المبني على المعرفة ص ٢٦٦

"ريتشارد كارلسون"

حقق كتاب "لا تبتئس بسبب التوفاه" مبيعات هائلة على المستوى العالمى، ويحكى المؤلف عن قصة تسبب الكتاب فى مقدمته، فقد طلب منه ناشر أجنبى أن يقول كلمة إطرء لصالح كتاب *You Can Feel Good Again* لـ "واين داير" - المؤلف الذى تحقق كتبه أعلى المبيعات. ولما كان دكتور "داير" قد قدم وصفاً قصيراً لكتاب سابق، فقد قال "كارلسون" إنه سيحاول أن يكتب الإطرء، وأرسل الإطرء للناس، ثم مضى الوقت، ولم يأت رد إلى أن أرسل الناشر بعد ستة أشهر نسخة أجنبية من الكتاب لـ "كارلسون". وكم كان ضيقه البالغ عندما استخدم الناشر الإطرء الذى قدمه "داير" على كتابه السابق على الكتاب الحالى، فكتب "كارلسون" رسالة اعتذار مخصصة لـ "داير" شرح له فيها أنه كان يحاول سحب نسخ الكتاب من السوق. وبعد أن انقضت بضعة أسابيع مشحونة بالقلق، كتب "داير" لـ "كارلسون" يقول:

"ريتشارد"، هناك قاعدتان للحياة فى تناغم وتوافق. أولاهما: لا تبتئس بسبب توفاه الأمور، وثانيهما: كل الأمور توفاه. اترك التعليق كما هو. كل الحب: "واين".

وقد ألهمت تلك الاستجابة الرقيقة "كارلسون" بدليل عملى للغاية يقوم على قانون روحى خالد، وهو: لا تفعل إلا الأشياء الأقل معاندة. ليس كتاب (لا تبتئس بسبب التوفاه) دليلاً لكمال الذات، بل هو وببساطة مجموعة أفكار لتجنب الصراع كلما كان هذا ممكناً. ومن الواضح أن الإستراتيجيات المائة التى قدمها الكتاب، ثم شرحها فى مقالات قصيرة قد أثبتت قيمتها لدى عملاء "كارلسون" وقرائه:

طريق الإدراك

يحتوى هذا الكتاب على طيبة القلب وحب الناس اللذين تجدهما لدى مؤلفين مثل "ديل كارنيجى"، و"نورمان فينسنت بيل"، بالإضافة إلى تصور للوقت وإيلاء قيمة للسكون مستقيين من الفلسفات الشرقية. ومع ذلك، فالقيمة الحقيقية للكتاب تكمن فى وعيه بالمتطلبات الطاحنة للحياة المعاصرة والثقافة التى نعيش فيها. قد نشمر بالرضا نتيجة قضائنا وقتاً فى التأمل، أو فى تحاورنا على

الفصل الثالث عشر

الشاطئ في الإجازة الأسبوعية. ومع ذلك فإن أثر هذا سرعان ما يزول. وبحلول ثانی يوم عمل في الأسبوع نبدأ من جديد في قيادة سيارتنا بسرعة. والغضب. وكراهية ضيق الوقت لدينا. كيف لنا أن نجلب السلام. والمنظور المناسب لحظة بلحظة في حياتنا الواقعية؟ كان هذا هو السؤال الملح لدى "كارلسون". ومن أروع ما في كتاب لا تبتئس بسبب التوافه أنه يطلب من القارئ ألا يقلق إن انتابته أحاسيس سيئة. حيث يقول: "لا تحاول التخلص منها. بل حاول أن تضعها في إطار أكبر".

والكثير من العلاجات التي يقدمها "كارلسون" علاجات بسيطة. وغيرها علاجات جديدة. ومن الإستراتيجيات المثيرة التي يقدمها في الكتاب ما يلي:

استيقظ مبكرًا

لقد منح "كارلسون" استيقاظه من النوم قبل استيقاظ زوجته وأبنائه بمدة طويلة "ساعة ذهنية" يقرأ. ويتأمل. بل ويفكر فيها في يومه في هدوء وتوحد. ولقد أخبره الكثيرون بأن هذا الفعل وحده من الاستيقاظ المبكر قد أحدث ثورة في حياتهم.

تحرر من فكرة أن الهادئين المسترخين ليسوا ذوي إنجاز مرتفع تبدو الحياة المحمومة التي تحتوي على أمور عاجلة دائمًا متوافقة مع فكرة الأفراد الأقوياء ذوي الإنجاز. وقد نساوى بين فكرة أن نصبح مسالمين ومحبين وبين فكرة التبلد الحالم. ومع ذلك. فالتفكير المحموم والحركة الدائمة يضعفان الدافعية والنجاح الحقيقي في حياتنا. ولقد لاحظ "كارلسون" أنه محظوظ لأنه يحيط به أناس مهذبون هادئون رغم أنهم قصص للنجاح الخارجى بكل المقاييس. إذا أصبحت السكينة الداخلية عادة لديك، فستجد سهولة في الطريقة التي تحقق بها أهدافك وتخدم بها الآخرين.

لا تتعجل الآخرين أو تكمل لهم ما تتوقع أنهم سيقولونه
ومن العجيب أن هذه طريقة سهلة لتصبح شخصًا أكثر هدوءًا ويحببه الآخرون. فجربها.

تعلم أن تعيش اللحظة الحالية

قال "جون لينون" إن "الحياة هي ما يحدث عندما نكون مشغولين في أشياء أخرى". إن انتباهنا للحظة الحالية يحررنا من الخوف - والذي يرتبط في الغالب بما نتخيله عن المستقبل. وقد يدهشك مدى سهولة تعامل مشاكل المستقبل مع نفسها بنفسها. اجعل هذه عادة عقلية لديك. ولاحظ إن كانت حياتك قد تغيرت ولو بدرجة بسيطة.

ريتشارد كارلسون

اسأل نفسك: "هل هذا مهم الآن، أم سيكون مهماً بعد سنة؟"
لقد وجد "كارلسون" باستخدامه الدائم لهذا السؤال أنه يضحك بالفعل على الأشياء التي كان يقلق منها من قبل، وتحولت الطاقة التي كان يبذلها من قبل في الغضب والانشغال البال إلى أسرته وأفكاره الإبداعية.

اسمح لنفسك بأن تشعر بالملل

لا تخف من لحظات الخواء، فأنت إنسان وليست أداة للفعل؛ لذلك عش حياتك فحسب وفكر في مللك. وقد يدهشك مدى تهدئة الملل للملل (بعد اجتياز مرحلته الأولى المتمثلة في الإحساس بعدم الراحة)، وتقديمه لك الأفكار الجديدة.

تخيل نفسك تسير في جنازتك

وهذه طريقة قيمة للغاية في إعادة تقييم أولوياتك حالياً عندما تحتاج لهذا. ليس هناك كثيرون ينظرون إلى ما مر من حياتهم، فيشمرون بالسعادة عن القدر الذي قضوه منها في الضيق بسبب "التواقة" التي كانوا يتكبدون بسببها. اسأل نفسك: "أي نوع من البشر كنت؟ هل كنت أفعل ما أحب فعله، وهل كنت أحب فعلاً المقربين مني في حياتي اليومية؟".

تخيل الناس في حياتك إما أطفالاً رضيع، أو شيوخاً يبلغون مائة عام
وهذا التخيل يمنحك بصورة شيء دائمة منظوراً جيداً ومتعاطفاً (وتسلياً أيضاً).

أعد تعريف الإنجاز المهم

بدلاً من أن تفكر في الإنجاز دائماً على أنه شيء خارجي، اسأل نفسك عما حققته من إنجازات على مستوى ذاتك. وهذا قد يشمل مثلاً الثبات في وجه المصاعب.

كن منفتحاً على التعلم

ليس العالم في أغلب الأحوال كما نريده أن يكون، فعندما ينتقدك أحد - حتى وإن كان شخصاً مقرباً منك - أو عندما تواجه فشلاً من نوع ما في العمل، فاعترف لنفسك بهذا ولا تجعله يسيطر عليك انفعالياً بصورة آلية، وبعد بعض الوقت ستبتدئ الأشياء التي كانت تضايقك من قبل بدون أن تصيبك بأذى، وستتحرر منها بعدد من الطرق.

الفصل الثالث عشر

ومن الإستراتيجيات الأخرى:

- ❖ اعتبرها دعاية: وافق على الانتقاد الموجه لك (ثم شاهده وهو يتبدد).
- ❖ كن ممتناً عندما تشمر بالرضا، ورحيماً بنفسك عندما تشمر بالسخط.
- ❖ اسعد بموضعك الحال.
- ❖ لا تقسُ في الحكم على نفسك.

تعليقات ختامية

إذا كنت مهتماً بأفكار مساعدة الذات وليس لديك وقت لقراءة الكتب، فإن كتاب لا تبتئس بسبب التوافه قد يكون أفضل حل لك، ورغم أنه يبدو شعبياً ومبسّطاً، فإنه متعمق في العلاج المعرفي الذي يوضح أن الانفعالات هي النتيجة الحتمية المباشرة للأفكار، وأن زيادة الوعي بما تفكر فيه من شأنه أن يمكنك من تغيير أفكارك؛ وبالتالي انفعالاتك. إن كتاب لا تبتئس بسبب التوافه ليس تافهاً كما قد يبدو لك، فقد أثق عليه عالم النفس الشهير أبراهام ماسلو، واعتبره صفة أساسية لما يطلق عليه الفرد المحقق لذاته - وهو الشخص الذي يتحرر من التوافه ليكرن لنفسه رؤية شاملة للعالم.

وقد جاء تصميم الكتاب بحيث يتيح للقارئ أن يقرأ أى موضوع فيه إذا كان لديه بعض الوقت وفتح الكتاب على أية صفحة عشوائية، وسيمنحه ما يقرؤه الرؤية الشاملة والإلهام. ولما كان الكتاب خالياً من الحجج الطويلة، فإنه يكثف ما يكتب في مئات الصفحات الفنية المتخصصة. وإذا لم تخرج من هذا الكتاب إلا بإستراتيجية، أو إستراتيجيتين ثبتتا في ذهنك، فإنه كتاب يستحق القراءة.

"ريتشارد كارلسون"

"ريتشارد كارلسون"

نشأ "كارلسون" بمدينة بيدمونت بولاية كاليفورنيا. وتخرج في الجامعة عام ١٩٨٦. وكان بحثه في رسالة الدكتوراه عن علم نفس السعادة. وهذا هو ما أدى إلى إصداره سلسلة مقالات صحفية أسماها "وصفات للسعادة" كانت الأساس في احترافه تقديم النصيح والعلاج في موضوعات السعادة والتحرر من الضغوط.

وكتاب لا تبتئس بسبب التوفاه باع أكثر من مليون نسخة، وترجم إلى العديد من اللغات، وكان الكتاب الأعلى مبيعاً في الولايات المتحدة على مدار عامين متتاليين.

وقد ألف "كارلسون" أيضاً خمسة عشر كتاباً شهيراً أخرى منها: You Can Feel Good Again، و Short Cut through Therapy، و Handbook for the Soul بالمشاركة مع "بنيامين شيلد"، وأيضاً Handbook for the Heart. ومن مؤلفاته أيضاً Don't Worry، و Make Money، و Slowing down to the Speed of Life، و Don't Sweat the Small Stuff، و in Love (مع زوجته كريستين)، و Don't Sweat the Small Stuff with Your Family، و For the Love of God: Handbook for the Spirit، و يعيش "كارلسون" مع زوجته وابنتيه بشمال كاليفورنيا.

كيف تؤثر على الآخرين وتكتسب الأصدقاء *

١٩٣٦

"دعونا نفهم الناس بدلاً من انتقادهم. دعونا نكتشف سبب فعلهم ما يفعلونه؛ فهذا أكثر فائدة من انتقادهم، وهو يولد التعاطف والتسامح والطيبة. "المعرفة الكاملة هي الصفيح الكامل".

"تذكر أن من تحدثهم يهتمون بأنفسهم ويحتاجونهم وبمشاكلهم مائة مرة أكثر من اهتمامهم بك لو بمشاكلك. إن معجون أسنان أحدهم أهم بالنسبة له من حدوث مجاعة في الصين يموت بسببها مليون إنسان، والدمل الذي يصيب أحدهم في رقبته أهم بالنسبة له من حدوث أربعين زلزالاً في إفريقيا. تفكر هذا في المرة التالية لك التي تحاور فيها أحدهم".

الخلاصة

حاول فعلاً أن ترى العالم كما يراه غيرك، فالتقدير الذي سيشر به تجاهك يعني أنه سيستمع لكل ما تقوله.

المثال:

ستيفن كوفي: "العادات السبع للناس الأكثر فعالية ص ٩٨

"نورمان فينستنت بيل: "قوة التفكير الإيجابي ص ٢٣٠

متوافر لدى مكتبة جرير

"دليل كارنيجي"

يفيض عنوان الكتاب "كيف تؤثر على الآخرين وتكتسب الأصدقاء" بعدم الصدق: فكم منا من يتباهى بأنه "كسب" صديقًا، وأثر عليه لتحقيق مصلحة شخصية؟ إن هذا لا يبدو جيدًا. وهذا الكتاب يستحضر للقارئ المعاصر صورة ذهنية للخداع في عالم يأكل القوى فيه الضعيف، وقد يُنظر إليه على أنه منتج غير شريف يستعمله رجال المبيعات في مرحلة ما بعد الكساد العظيم. وفي هذه الحالة سيكون من المعقول أن نحكم على الكتاب من عنوانه، ومع ذلك ينبغي على القارئ أن يأخذ بعين الاعتبار بعض النقاط التي تدافع عن الكتاب.

مبررات القراءة لـ "دليل كارنيجي" وحبه

١ هناك عدم اتساق غريب بين جراءة عنوان الكتاب والكثير من مضمونه. إننا إذا قرأنا الكتاب قراءة متممة: فلن نجد به أية حال دليلاً للتلاعب بالناس مثلما كانت الحال في كتاب الأمير ليكيا فيلي. والحق أن "كارنيجي" يحتقر فكرة "كسب الأصدقاء"، والسبب في ذلك كما يقول هو: "إننا إذا قصرنا محاولاتنا على إبهار الناس وإثارة إعجابهم بنا، فلن يكون لدينا أبدًا أي أصدقاء حقيقيين. ليست هذه هي طريقة اكتساب الأصدقاء.. الأصدقاء الحقيقيين". وتببع أهمية قراءة هذا الكتاب من حب الناس. وربما يشتري هذا الكتاب بعض المتمركزين حول أنفسهم للغاية - فالإصدارات الحديثة للكتاب يتم التسويق لها على أنها أدوات لاكتساب الشعبية مثلاً - ولكن الكتاب كان يُنظر إليه في زمان "كارنيجي" نظرة أكثر رحمة، وصدقًا.

٢ ألف "كارنيجي" كتابه في ثلاثينات القرن الماضي بينما كانت الولايات المتحدة لا تزال ترحف خارجة من الكساد العظيم، وكانت الفرص محدودة وخاصة لذوى المستوى المتواضع من التعليم. وقد قدم "كارنيجي" طريقة للتقدم، والاستفادة من شيء نملكه ملكية كاملة وهو شخصياتنا. وبمعايير الحاضر، فإن الأهداف التي يريدها الكتاب تحقيقها لا تبدو متطرفة، حيث أصبح علم نفس التحفيز علمًا متأصلًا الآن. ومع ذلك، فكيف كان وقعه عام ١٩٣٧، وقبل الرخاء العظيم الذي تلا الحرب العالمية الثانية. لقد كان هذا الكتاب أشبه بالذهب للكثير من الناس في ذلك الوقت، وهو لا يزال كذلك بالنسبة للكثيرين حاليًا.

٣ كيف تكتسب الأصدقاء دليل عملي يتضمن اعترافات شخصية للمؤلف "يطلع القارئ فيها على سر". ولا يتضمن الكتاب نظرية موحدة بل مجموعة من القواعد الناجحة. كان أسلوب

الفصل الرابع عشر

"كارنيجى" الحوارى نسخة رقيقة لأولئك الذين حاولوا قراءة علم النفس الأكاديمى. بل وأكثر جاذبية لمن لم يقرأوا كتباً أبداً. إن الأفكار التى توفر الجهد هى العلاقة المميزة للثقافة الأمريكية؛ لذلك فإن كتاباً ييسر بحياة أفضل بدون سنوات من الكد والعناء، وبيناء الشخصية كان لابد أن يتلقى استقبالا جيدا.

٤ لم يؤلف "كارنيجى" الكتاب وهو يطمح لأن يحقق أعلى المبيعات، بل كنص لمحاضرات المنهج التعليمى التى كان يلقيها عن الخطابة الفعالة، والعلاقات الإنسانية (وكلمة "كيف" فى عنوان الكتاب تدل على أصله كمنهج تعليمى). ولم يبع الكتاب فى طبعته الأولى إلا خمسة آلاف نسخة فقط. وبدلاً من الادعاء بأنه جزء من خطة أكبر للترويج من الفرائز الأساسية لدى الإنسان. فقد كان هدف الكتاب أن يوصل رسالة المنهج التعليمى الذى يحاضر من خلاله "كارنيجى" إلى جمهور القراء.

ظاهرة "كيف تكسب الأصدقاء"

ومع ذلك، فلا شك أن الكتاب قد سبب إثارة وإن لم يكن هذا إلا لمناوانه. إنه واحد من أكثر الكتب مبيعاً فى التاريخ (فقد بيع منه أكثر من خمسة عشر مليون نسخة، وترجم إلى كل لغات العالم الكبرى)، ولا يزال الكتاب الأعلى مبيعاً فى كتب مساعدة الذات. قالت "دوروثى كارنيجى" - زوجة "ديل كارنيجى" - فى مقدمتها لنسخة عام ١٩٨١ إن أفكار زوجها قد أشيعت حاجة لم تكن قد وجدت إشباعاً لها من قبل، وأنها "أكبر من مجرد ظاهرة تلت فترة الركود الاقتصادى". والحق أن كتاب كيف تؤثر على الآخرين وتكتسب الأصدقاء قد كُتب فى صورة مختصرة مثل معظم الكتب المهمة فى القرن العشرين، ويحتل مكانه على قائمة مكتبة *Crainger & Hamel* بالخمسين كتاباً التى شكلت الإدارة إلى جانب كتب "هنرى فورد"، و"آدم سميث"، و"ماكس ديبر"، و"بيتر دراكر".

رسالة الكتاب: تعليم، وليس تلاعباً بالعقل

أوضح النجاح الذى حققته مجموعة المناهج الدراسية التى كان "كارنيجى" يقدمها للراشدين رغبة عميقة لدى الناس فى تعلم "المهارات الناعمة" المتمثلة فى قيادة الناس، والتعبير عن الأفكار، وخلق الحماس. وهذه المعرفة الأكاديمية - أو الذكاء الخام - بمفردها لا تحقق النجاح المهنى - كما هو معروف حالياً. ولكن فى زمان "كارنيجى" كانت فكرة أن النجاح يتكون من الكثير من العناصر لا تزال فى بداية عهدها. ولما استطاع "كارنيجى" أن يعرف أن مهارات الناس يمكن أن تحقق كل الاختلاف والتميز، فقد روج ترويجاً شعبياً عملاً لفكرة الذكاء العاطفى قبل أن يؤكد على علم النفس الأكاديمى بمقود طويلة.

لقد كان "كارنيجى" يضع فى ذهنه دائماً جملة قالها "جون دي. روكفيلر" (وكان فى عصره مثل "بيل جيتس" فى عصرنا) من أن القدرة على التعامل مع الناس تماماً جيداً أهم من كل

"دليل كارنيجي"

القدرات الأخرى ممّا. ومع ذلك فقد أدهشه أنه لم يتم تأليف كتاب في هذا الموضوع في تلك الفترة. انكب "كارنيجي" والباحث العامل معه بنهم على قراءة كل ما يمكنه أن يجده وذا علاقة بالعلاقات الإنسانية مثل الفلسفة، وأحكام المحاكم في الشئون الأسرية، ومقالات المجلات، والنصوص الكلاسيكية، وأحدث ما توصل إليه علم النفس، والسير الذاتية، وخاصة لمن كانوا يتمتعون بقدرات قيادية فائقة. ومن الواضح أن "كارنيجي" كان قد قابل اثنين من أهم المبتكرين في القرن العشرين، وهما "ماركوني"، و"إديسون"، وقابل أيضًا "فرانكلين روزفلت"، بل "وكلارك جيبيل"، و"ماري نيكفورد".

وقد نتجت عن هذه البحوث مجموعة من الأفكار صدرت في البداية في صورة محاضرة قصيرة، واختبرها "كارنيجي" اختبارات قاسية في "المعمل الإنساني"، والمتمثل في حضور منهجه التعليمي قبل أن تتبلور بعد خمسة عشر عامًا في صورة "مبادئ" في كتابه كيف تؤثر على الآخرين وتكتسب الأصدقاء. وأيًا كان ما يقال عن الكتاب، فإنه لم يؤلف نتيجة لخاطر مفاجئ غير مدروس.

مبادئ "كارنيجي"

ولكن هل نجحت مبادئ "كارنيجي"؟ يقدم "كارنيجي" في بداية كتابه مثالاً لرجل يقود شركته بموظفيها البالغين ثلاثمائة فرد دون رحمة كمثال على الرئيس القاسي الذي لا يستطيع أن يقول كلمة إيجابية واحدة عن العاملين معه. ومع ذلك، فقد استطاع ذلك الرجل بعد انضمامه للدورة التعليمية التي يعقدها "كارنيجي"، وتطبيقه لمبدأ: "لا تنتقد، أو تُدن، أو تشك" أن يحول الثلاثمائة وأربعة عشر موظفًا "من كارهين له إلى محبين له"، وأوجد لديهم ولاءً له لم يكن موجودًا من قبل. والأهم من كل ذلك أن أرباحه قد زادت. ويقول "كارنيجي" إن الأمر قد تجاوز هذا، فقد: "أحبته أسرته بدرجة أكبر، وأصبح لديه المزيد من وقت الفراغ،" وتغيرت نظرته للحياة تغيرًا جذريًا". ولم تكن قصص المزايا المهنية أو الآثار المالية للمحاضرات التي يقدمها "كارنيجي" هي أكثر ما أثاره، بل كان ما أثاره فعلاً هو كيفية فتح محاضراته لأعين الناس، وإعادة تشكيلها لحياتهم. لقد بدأ الناس يرون أن حياتهم قد تحتوى على المزيد من الشعور بالراحة، وهو ما يغنى عدم اعتبارهم حياتهم صراعًا أو لعبة للحصول على القوة والسلطة.

يبدأ الفصل الثاني من الكتاب باستشهاد للفيلسوف الأمريكي "جون ديوي" يقول فيه إن أعظم البواعث في الطبيعة الإنسانية هو رغبة الإنسان في أن يكون مُهمًا. وذكر "كارنيجي" أيضًا أن "فرويد" يعتقد أن الرغبة البشرية الأساسية - بعد ممارسة الجنس - هي أن يكون الشخص عظيمًا، وقل لينكولن إن أعظم رغبات الإنسان هي توفقه للحصول على التقدير.

ويقول "كارنيجي" إن من يدرك هذه الرغبة لدى البشر للحصول على التقدير يعرف أيضًا كيف يُشعر الناس بالسعادة - "فحتى القبوري نفسه يحزن عندما يوشك على الموت". إن مثل هذا الشخص يعرف أيضًا كيف يستخرج أفضل ما لدى الآخرين. وكان "كارنيجي" يحب أن يذكر

الفصل الرابع عشر

قصص نجاح أعظم رجال الصناعة في عصره. لقد كان "تشارلز شواب" أول شخص يصل دخله إلى مليون دولار سنوياً بإدارته شركة الصلب الأمريكية. ويمتدح "شواب" بأن سر نجاحه هو أنه "مخلص في استحقاقه للعاملين معه، وكريم في الثناء عليهم". لقد أصبح تقدير المدراء للعاملين معهم، وإشعارهم بالتميز حكمة مقبولة في الدوائر الإدارية حالياً، ولكنها لم تكن كذلك في عصر "كارنيجي".

ومع ذلك، فقد كان "كارنيجي" يعارض التعلق؛ لأنه كان يرى أنه يثير غرور المتلقى، وأن التقدير المخلص لمواضع القوة الحقيقية لدى أحدهم امتنان له، ويتطلب ممن يقدم التقدير رؤية حقيقية كاملة لذلك الشخص - وربما كانت تلك الرؤية للمرة الأولى. ومن آثار ذلك أن ذلك الشخص سيرى قيمة من يقدم له التقدير. لاشك أن المرء يستمتع كثيراً بأن يرى وجهاً متلهلاً، وسيذهله أن يرى التعاون يحل في العمل محل الملل وعدم الثقة إن هو مارس هذا. إن مبدأ "كارنيجي": "قدم تقديراً مخلصاً صادقاً" يقوم في النهاية على رؤية الجمال في الناس. ويقدم الكتاب سبعة وعشرين مبدأ، ولكن معظمها يتبع المنطق الذي يقدمه المبدأان السابقان. ومن مبادئ الكتاب:

- ❖ إثارة رغبة قوية لدى من تتعامل معه.
- ❖ الاهتمام الصادق بالآخرين.
- ❖ أفضل طريقة للاستفادة من الجدل هي تجنبه.
- ❖ إظهار احترام آراء من تتعامل معه، وعدم قول "أنت مخطئ" أبداً.
- ❖ الاعتراف بخطئنا بسرعة ووضوح إذا أخطأنا.
- ❖ الود والبشاشة.
- ❖ إتاحة الفرصة لمن تتعامل معه بأن يتحدث أكثر منك.
- ❖ الاهتمام بالدوافع الراقية.
- ❖ وضع سمعة راقية لمن تتعامل معه؛ وبذلك يلتزم بمبادئها في التعامل معك.

تعليقات ختامية

على الرغم من سهولة التقليد الساخر لكتاب كيف تؤثر على الآخرين وتكتسب الأصدقاء، فإن الكتاب نفسه ممتع حقاً ونادر تماماً في كتابات تطوير الذات، وقد استلزم من "كارنيجي" روح الفكاهة الحادة التي استمهاها من معيشته في الكوخ الذي كان يعيش فيه حتى يجعله نصاً جذاباً للقارئ.

ومن المبادئ الشهيرة في الكتاب المبدأ القائل: "تذكر أن اسم أي شخص يمثل له أجمل كلمة يمكن أن يسميها في أية لغة". وسيظل هذا الكتاب يُقرأ لمائة وخمسين عاماً قادمة؛ لأنه يدور أساساً حول الناس، وهو موضوع نظن أننا نجدهم، ولكن الحقيقة غير ذلك. قبل ظهور كتب من

"دیل کارنیجی"

نوعية هذا الكتاب كان الاعتقاد السائد هو أن التعامل مع الناس قدرة فطرية إما أن يُوهبها المرء أو لا. أما هذا الكتاب، فقد أكد بقوة على حقيقة أن العلاقات الإنسانية يمكننا فهمها بدرجة أكبر مما كنا نظن، وأن المهارات في هذا المجال يمكن تعلمها تعلمًا منهجيًا. والكتاب يقدم أيضًا فرضية تتعارض تمامًا مع ما اشتهر عنه، وهي أننا لا يمكننا أن نؤثر في أحد من الناس إلا عندما نحبه ونحترمه.

"دیل کارنیجی"

ولد "دیل کارنیجی" في مدينة ماري فيل بولاية ميسوري عام ١٨٨٨ لأب فلاح فقير، ولم ير "دیل" قطارًا حتى بلغ الثانية عشرة من عمره. ورغم أنه كان لزامًا عليه أثناء سنوات مراهقته أن يستيقظ من نومه في الثالثة صباحًا حتى يحلب الماشية، فقد استطاع أن يلتحق بكلية المعلمين بالولاية في مدينة وارينزبيرج. وكانت أول وظيفة له بعد تخرجه في الكلية أن يبيع المناهج الدراسية بالمراسلة لأصحاب المزارع، ثم عمل ببيع اللحوم، والصابون، والدهون لصالح شركة Armor & Company، ونجح في عمله بالمبيعات حتى أصبحت المنطقة التي يبيع فيها وهي جنوب أوماها - المنطقة الأولى لمبيعات الشركة على مستوى الولايات المتحدة الأمريكية.

وقادته رغبته في التمثيل إلى الالتحاق بالأكاديمية الأمريكية للفنون الدرامية في نيويورك، وبعد جولة له عبر الولايات المتحدة مثل خلالهدور دكتور هارتلي في مسرحية Polly of the Circus عاد إلى مجال المبيعات، وكان يبيع في هذه المرة سيارات ماركة باكارد. واستطاع إقناع إحدى الجمعيات الخيرية بأن يقدّم جلسات تدريبية لأصحاب الشركات، وهو ما حقق فيه نجاحًا عظيمًا، وصدر له في تلك الأثناء كتابه الأول Public Speaking and Influencing، واستخدم هذا الكتاب كأداة مساعدة له في برامج التدريب التي يقدمها، ومن مؤلفاته الأخرى كتاب: How to Stop Worrying and Start Living، وكتاب Lincoln the Unknown. والمنهج التعليمي الذي كان "كارنيجی" يتبعه يتم تدريسه حاليًا في كل أنحاء العالم. توفي "دیل کارنیجی" عام ١٩٥٥.

القوانين الروحية السبعة للنجاح

١٩٩٤

"عندما نفهم هذه القوانين، ونطبقها في حياتنا، فإننا نستطيع تحقيق أى شئ نريده: لأن نفس القوانين التى تسير الغابات، أو المجرات الفضائية، أو النجوم، أو الجسم الإنسانى فى العالم الطبيعى المادى وفقاً لها يمكن تطبيقها أيضاً لتحقيق أقوى رغباتنا".

"أفضل طريقة لتفعيل قانون العطاء هى أن نقرر أننا كلما تعاملنا مع أحدهم أن نمنحه شيئاً. وليس من الضرورى أن يتخذ ذلك الشئ صورة مادية؛ فقد يكون زهرة، أو إطراء، أو دعاء. إن هدايا الاهتمام، والرعاية، والعاطفة، والتقدير، والحب من أعظم الهدايا التى يمكن أن نمنحها، وهى لا تكلفنا شيئاً".

"والقانون الروحى الرابع للنجاح هو قانون أقل جهد. وهذا القانون يقوم على حقيقة أن نكأ الطبيعة يتعاون مع السهولة التى لا يُبذل خلالها جهد، وعدم شغل البال. وهذا هو مبدأ فعل أقل القليل وعدم المقاومة. عندما نتعلم هذا للبدا من الطبيعة، سيسهل علينا تحقيق رغباتنا".

الخلاصة

هناك طريقة أكثر سهولة للحصول على ما نريده من الحياة، وهذه الطريقة تتضمن التوافق مع الطبيعة والكون.

المثال:

كتاب بها جافاد - جيتا ص ٢٢

"فلورنس سكوفيل شين": لعبة الحياة، وكيف تفوز فيها ص ٢٦٠

"ديباك تشوبرا"

كتاب القوانين الروحية السبعة للنجاح - بقوته الهائلة والناعمة وبساطته - مثال راقٍ على كتابات مساعدة الذات المعاصرة. ومن الممكن أن نستغنى بهذا الكتاب عن كل كتب مساعدة الذات. قد لا يبدو لنا التأكيد على النجاح والرفاهية شيئاً "روحياً"، ولكن هذا هو ما يؤكد عليه الكتاب، وما لم يكن الشخص زاهداً متقشفاً فلا بد أن يقيم توافقاً بين تحقيق الثراء والروح. ولما كان الكتاب توجيهاً روحياً ودليلاً لتحقيق الرفاهية: فإنه يعترف بهذا المبدأ، وهو لذلك كتاب فريد من نوعه في عالمنا المعاصر.

إن تحديد القوانين الثابتة التي لا تخضع للتغير هو الشغل الشاغل لمعظم كتابات مساعدة الذات. إن الكارما (السبب والنتيجة)، والدهارما (الهدف من الحياة) أمران نعرفهما منذ فترة طويلة، ويكوّنان قانونين من قوانين "تشوبرا" الروحية السبعة للنجاح. واليك تلخيصاً للقوانين الخمسة الأخرى في الكتاب

قانون القدرات الخالصة

مجال القدرات الخالصة منطقة غير مستكشفة ينبثق منها كل الأشياء التي "يتجلى فيها كل ما هو خفي". وفي هذه الحالة من الوعي الخالص تتمتع بالمعرفة الخالصة، والتوازن المثالي، وعدم الهزيمة، وهناء العيش. وعندما ندخل هذه المنطقة نشعر بذواتنا العليا الخالصة، ونستطيع أن نرى عقم معيشتنا للحياة من خلال الأنا. وفي حين أن الأنا تقوم على الخوف، فإن الذات العليا توجد في الشموخ بالأمان والحب.

"إنها محصنة ضد الانتقاد، ولا تخاف من أية تحديات، ولا تشعر بأنها أقل من غيرها. ومع ذلك فإنها متواضعة أيضاً وتشعر بأنها ليست أفضل من غيرها: لأنها تدرك أن كل إنسان لديه نفس الذات.. نفس الروح وإن تشكلت في صور مختلفة".

عندما يسقط عن الأنا قناعها تتجلى المعرفة، وتصبح الأفكار الملهمة الكبرى شيئاً طبيعياً. ويشير "تشوبرا" في كتابه إلى مقولة "كارلوس كاستانيدا" بأننا إذا استطعنا التحرر من محاولة التشبث بتصورنا لأهميتنا، فستبدأ لدينا رؤية عظيمة للكون. إننا نستطيع ولوج منطقة القدرات الخالصة من خلال التأمل والسكون، ولكننا نستطيع ولوجها أيضاً من خلال عدم إصدار الأحكام على غيرنا

الفصل الخامس عشر

وتقدير الطبيعة. وعندما نعرف تلك المنطقة. فإننا سنستطيع اللجوء إليها دائماً، وأن نفصل أنفسنا عن المواقف التي تواجهنا، والانفعالات، والناس، والأشياء. إن كل الوفرة والإبداع ينبعان من تلك المنطقة.

قانون العطاء

هل سبق أن لاحظت أنك كلما ازددت عطاءً، ازداد ما تتلقاه؟ ما سبب ثبات ذلك القانون ودقته؟ يقول "تشوبرا" إن هذا يحدث لأن عقولنا وأجسامنا في حالة متواصلة من العطاء والأخذ مع الكون. إن العطاء، والحب، والنمو تواصل تدفق هذا التيار، أما عدم العطاء فإنه يوقفه، فيتجلط ويجمد مثلما يحدث مع الدم. وكلما زاد ما نقدمه، زادت مشاركتنا في دورة طاقة الكون، وزاد ما نحصل عليه بالمقابل في صورة الحب، والأشياء المادية، وإيجاد الأشياء بصورة تبدو مصادفة أو دون جهد. إن النقود تجعل العالم يتحرك ويعمل، ولكنها لا تفعل ذلك إلا إذا أعطيت وأخذت. إذا منحت، فامنح وأنت راضٍ، وإذا أردت السعادة، فأسمع من حولك بأن تبعت لهم مجموعة من المشاعر الإيجابية. وإذا لم تكن تملك مالاً، فقدم لهم خدمة. إنك لا تقتصر أبداً إلى شيء تمنحه؛ لأن الطبيعة الثرية للإنسان تتضمن الثراء والوفرة. تقدم لنا الطبيعة كل ما نحتاج إليه. ويقدم لنا مجال القدرات الخالصة الذكاء والإبداع اللازمين لتقديم المزيد.

قانون الجهد الأقل

إذا كانت طبيعة الأسماك أن تقوم، والشمس أن تشرق؛ فإن طبيعة الإنسان أن يحول أحلامه إلى واقع. ويقول مبدأ الاقتصاد في بذل الجهد: "افعل أقل، وأنجز أكثر". هل هذا شيء ثوري جديد، أم جنون؟ هل العمل الشاق والتخطيط والنضال مضيعة للوقت؟

يقول "تشوبرا" إنه إذا كان الحب، وليست دوافع الأنا هو محرك أفعالنا، فإننا نولد طاقة زائدة يمكننا من تحقيق أي شيء نريده. وعلى النقيض، فإن البحث عن السيطرة على الآخرين أو الحصول على استحسانهم لنا يبدد قدرًا هائلاً من طاقاتنا. إننا في هذه الحالة نحاول إثبات شيء في حين أننا إذا تحركنا بدافع من ذواتنا العليا، فسنحدد كيف نؤثر على تطورنا وراثتنا، وأين نؤثر عليها.

والخطوة الأولى هنا هي أن نمارس القبول. إننا لا يمكننا أن نأمل في توجيه طاقة الكون الهائلة إذا كنا نحاربها. قل لنفسك - حتى في المواقف المصيبة: "هذه اللحظة مثالية رغم كل ما فيها". وعلياً - ثانياً - أن نمارس عدم الدفاع؛ لأننا إذا كنا ندافع عن أفكارنا بأن نلوم غيرنا بصورة متواصلة، فإننا لن نستطيع الانفتاح على البديل المثالي الرائع الموجود أمامنا مباشرة.

"ديباك تشويرا"

قانون النية والرغبة

وهذا هو القانون الأكثر تمقيداً، والأكثر جاذبية بالطبع. يقول "تشويرا" إنه في حين أن الشجرة تقتصر على هدف واحد (أن تضرب بجذورها الأرض، وتنمو، وتقوم بالتمثيل الضوئي)، فإن ذكاء الجهاز العصبي الإنساني يتيح له أن يشكل عقله، ويشكل قوانين الطبيعة لتحقيق رغباته المتخيلة. وهذا هو ما يحدث من خلال عملية الانتباه والنية.

وفي حين أن الانتباه لشيء يزيد طاقته، ويجعله يتمدد، فإن النية تستثير الطاقة والمعلومات، وتنظم "عملية تحققها". كيف يحدث هذا؟ يستخدم المؤلف تشبيهاً بالبحيرة الساكنة - فإذا كان عقلنا بحيرة ساكنة وألقينا فيها حجر النية، فسوف يحدث فيها موجات تسير عبر المكان والزمان. أما إذا كان العقل مثل البحر الهائج، فإننا لو ألقينا فيه ناطحة سحاب، فلن يتأثر. عندما نقدم النية في هذا السكون المستقر، فإننا نستطيع الاعتماد على تلك القوة المنظمة الهائلة للكون حتى تجل ما نريده يتجلى، وفي هذه الحالة "نترك للكون الاهتمام بالتفاصيل".

قانون الانفصال

ولا تكفى النية وحدها، بل لابد أن نفصل أنفسنا عن الرغبة في تحقق الهدف قبل أن يتجلى بذاته. يمكننا أن نركز على شيء تركيزاً كاملاً، ولكننا إذا كنا متعلقين بنتيجة محددة نريدها من ذلك الشيء، فسيصيبنا الخوف والإحساس بعدم الأمان من احتمال عدم تحقق تلك النتيجة. والشخص المتوافق مع ذاته العليا لديه نوايا ورغبات، ومع ذلك فإن إحساسه بالذات لا يضطره للبحث عن نتيجة محددة، فهناك جزء بداخله لا يمكن أن يتأثر. وكما يقول "تشويرا":

"ليس للمرء أن يستشعر للبهجة والضحك إلا إذا تحرر من القلق بشأن النتائج: ففي هذه الحالة تتجلى له دلائل اللذة بصورة تلقائية ودون جهد. إن عدم التعلق بالنتائج يحررنا من أسر الإحساس بالعجز وانعدام الحيلة، والاحتياجات والشواغل التافهة، واليأس، والتجهم - وكلها مظاهر الحياة التي تسيطر عليها الحالة الدنيا من الوجود وفقر الوعي".

إن تعلقنا بالأشياء يضطرنا لفرض حلول معينة للمشاكل، أما إذا تحررنا من التعلق فإننا نتحرر لنجد الحلول التلقائية التي تظهر لنا من وسط الفوضى.

إن هذا الملخص الذي قدمناه للكتاب لا يكفي؛ لذلك فإن كنت تبحث عن التفاصيل وأسلوب الكتابة الشيق الذي يميز به "تشويرا" فاقراء كتابه. قد تستغرق بعض الوقت قبل أن تتوافق ذهنياً مع مصطلحات الكتاب وتفهم معانيها، ومع ذلك عليك بالمثابرة فتلك القوانين ذات أثر حقيقي. قد تكتشف في قراءتك التالية للكتاب معاني جديدة في السياق - وهذه هي السمة الغالبة في الكتب الكلاسيكية.

تعليقات ختامية

تعود عبقرية كتابات مساعدة الذات على مدار القرن الماضي - سواء كانت مقصودة أم لا - إلى أنها كانت توصل رسائل روحية في إطار توجيهات ذات طبيعة مادية، فلا نكاد نشترى كتاباً عن كيفية تحقيق الرفاهية حتى نجده يخبرنا بأن الكون ذكاء رحيم وكامل.. ونشترى كتاباً آخر يعدنا بأن يشرح لنا قوانين النجاح، فتفاجأ بأن ما يقدمه من إجابات تتضمن حفاظنا على مبدأ العقبة الخلقية في سلوكياتنا، وعدم تعلقنا بشمار النجاح. وكثيراً ما يُوجه لـ "نشويرا" اتهام بأنه يروج لاستخدام القوانين الروحية كأداة لزيادة الثراء. وهذا حق، ولكنه ليس شيئاً يخل منه؛ لأنه إذا كانت طبيعة الكون نفسه هي الثراء، فإن الحياة في ظل وعي فقير هي حياة ضائعة.

إن هدف هذا الكتاب هو التأكيد على الوحدة بين كل شيء في الكون، ورغم أن الاهتمام الواضح للكتاب هو "النجاح"، فربما كانت السلطة والقوة هي موضوعه الأساسي. إن زيادة انفتاحنا على تلك الوحدة الكونية وكمالها تجعلنا نتمتع بالمزيد من قوتها، في حين أن وهم الانفصال بين أشياء الكون يجعلنا نصارع العالم مما يؤدي إلى إضعافنا. إن أفضل كتابات التطوير الشخصي ممثلة في كتاب القوانين الروحية السبعة للنجاح تحويل فكرة النجاح من كونها "السيادة على الكون" إلى "تحقيق التوحد معه".

"ديباك تشوبرا"

"ديباك تشوبرا"

ولد "ديباك تشوبرا" في نيودلهي بالهند عام ١٩٤٧، وكان والده طبيب قلب شهير. ودرس "تشوبرا" الطب قبل أن يهاجر للولايات المتحدة عام ١٩٧٠، حيث اشتهر كطبيب قلب في مدينة بوسطن، ثم قام بالتدريس في جامعة بوسطن، وكلية طب تفتس Tufts، وشغل منصب رئيس هيئة أطباء مستشفى نيوانجلند التذكاري.

وقد حدث التحول لدى "تشوبرا" من طبيب متخصص إلى أستاذ روحى عندما قابل "ماهاريشي ماهيش يوجى" - وهو رجل متصوف حضر للولايات المتحدة في الستينات للترويج للتأمل. وقد صاحبت المشاركة التالية لـ "تشوبرا" حركة التأمل المتسامى اهتمامًا متجددًا لديه بالأساليب العلاجية للفلسفات الهندية: فأسس الجمعية الأمريكية لطب الفلسفة الشرقية.

وفي عام ١٩٩٩، أدرجت مجلة تايم اسم "تشوبرا" على قائمة "أشهر مائة شخصية وبطل في القرن العشرين"، ووصفته بأنه "شاعر مُبشّر بالطب البديل". وقد حاضر "تشوبرا" في منظمة الصحة العالمية، والأكاديمية السوفيتية للعلوم، وترجمت كتبه الخمسة والعشرون - والتي تتضمن Quantum Healing (1986)، و Ageless Body (1993)، و Creating Affluence (1993)، و How to Know God (2000) - إلى أكثر من خمس وثلاثين لغة. وقد أشرف على تحرير مجموعة من أشعار رابندراناث طاغور، وألف رواية Lords of Light.

ويعيش "تشوبرا" في مدينة لاجولا بولاية كاليفورنيا، حيث يقعد مركزه (مركز تشوبرا للسعادة) مناهجه التدريبية ويقوم فعالياته.

السيمياء

١٩٩٣

"درس اللاهوتية والإسبانية وعلوم الدين، ولكنه لم تقتب الرغبة في معرفة العالم بأكثر من رغبته في معرفة علوم الدين إلا بعد أنه ولد له طفل. ففي ذات ظهيرة وأثناء زيارة منه لأسرته، استجمع شجاعته ليخبر والده بأنه لا يريد أن يصبح رجل دين، وأنه يريد أن يسافر".

"إنها قوة قد تبدو سلبية، ومع ذلك فالحق أنها توضح للمرء كيف يحدد مصيره. إنها تؤهل روحه وإرادته: لأن هناك حقيقة عظيمة واحدة على ظهر هذا الكوكب وهي: أيا كان الشخص، وأيا كان ما يعمل، فإنه عندما يريد شيئاً إرادة حقيقية، فإنه إنما يريد ما لأن هذه الرغبة تولدت في روح الكون. وهذه الرغبة هي مهمة ذلك الشخص على الأرض".

"وحتى لو كانت رغبتك هذه تتمثل في الرغبة في السفر، أو الزواج من ابنة تاجر أقمشة؟".

الخلاصة

من السهل للغاية أن نستسلم ولا نحاول تحقيق أحلامنا، ومع ذلك فإن الكون مستعد دائماً لتحقيق هذه الأحلام من أجلنا.

المثال:

"مارثا بيلك": إيجاد وجهتك ص ٢٨

"جوزيف كاميل" و "بيل مويرز": قوة الأسطورة ص ٧٠

الفصل ١٦

"باولو كويلهو"

كان "سانتياجو" راعيًا، وكان يحب قطيعه رغم أنه لم يكن يملك إلا أن يلاحظ الطبيعة القاصرة لخرافه. لم يكن لأفراد القطيع هم إلا البحث عن الطعام والماء؛ لذلك لم ترفع أفراده رؤوسها أبدًا لتشاهد جمال الجبال الخضراء، أو مناظر غروب الشمس. وكان والدا "سانتياجو" في حالة خلاف دائم حول أساسيات الحياة، وكانت نتيجة ذلك أن خنقا أحلامهما وطموحاتهما. وكانت العائلة تعيش في منطقة أندلسية بإسبانيا، وهي منطقة تجذب السائحين إلى قراها الجميلة وجبالها ذات المنحدرات، وهي مكان لم يكن الزوجان يريانه مكانًا لأحلامهما.

أما "سانتياجو" - وعلى التقيض - فقد كان يستطيع القراءة، ويرغب في السفر. لقد ذهب إلى المدينة ذات يوم لبيع بعض الخراف، فقابل امرأة عجيرة وصعلوكًا، فحنّاه على أن يتبع "طالعه"، ويترك العالم الذي يعرفه، وأشارت له المرأة العجيرة باتجاه أهرامات مصر، حيث سيجد كنزًا - كما قالت له.

وكان الغريب أنه صدقها، فباع ما معه من خراف ثم أبحر. ومن المؤكد أنه صادف كارثة في بداية رحلته، حيث اعترض اللصوص طريقة في طنجة وسرقوا ما معه من أموال. كم كان هذا جهدًا شاقًا وعملاً دؤوبًا من أجل مغامرة بسيطة مثل هذه... ولكن الغريب أن "سانتياجو" لم يشعر بانتهاء؛ لأنه كان يشعر بشعور أعظم - وهو الأمان الذي تبعته معرفته بأنه يتبع الطريق الصحيح. إنه الآن يحيا حياة مختلفة كل يوم فيها جديد، ومُرض. لقد واصل تذكير نفسه بما سمعه في السوق قبل أن يسافر: "عندما تريد شيئًا، فإن الكون بكامله سيساعدك على تحقيقه".

اتباع الحلم

وهذا الاعتقاد اعتقاد رائع وهو دعم لكل من يشرع في تحقيق مشروع كبير. ومع ذلك، هل هو أمل ليس له ما يدعمه؟ إذا فكرت في الطاقة التي تبذلها في فعل شيء التزمت بفعله، فالاحتمال ألا يكون كذلك. إن "مساعدة الكون" لك لتمنحك ما تريده هو - إن أردنا الدقة - انعكاس لمزيمتك على أن تجعل شيئًا يحدث. إننا نتذكر عند قراءة كتاب السيميائي ما قاله نيتشه: "أيًا كان ما نستطيع فعله، أو نحلم بأنك تستطيع فعله، فابدأ، فللجراة صدقها، وقوتها، وسحرها".

لا يبعد هذا الكتاب كثيرًا عن حقيقة أن للأحلام تكلفتها، ولكن عدم وجود أحلام له تكلفته أيضًا - كما قال "كويلهو" في مقابلاته؛ فهو يقول إن المرء يستطيع بنفس القدر من المال أن يشتري

رداء بشعاً لا يناسبه أو رداء رائقاً يناسبه. هناك صعوبات فى أى شىء تفعله فى الحياة، ولكن من الأفضل أن تواجهنا مشاكل لها قيمتها ومغزاها؛ لأنها جزء مما يحاول المرء تحقيقه. وإن لم تكن النظرة للمشاكل هكذا، فإنها لن تعدو كونها انتكاسة بشعة بعد أخرى. إن من يتبعون أحلامهم لديهم مسئوليات أعظم.. مسئوليات تتعلق بالتعامل مع حرياتهم. وهذا قد لا يبدو تكلفة للحرية. ومع ذلك فإنه يتطلب مستوى من الوعي ربما أننا لم نعتد عليه.

لقد أخبر "سانتياجو" الرجل المعجوز الذى قابله فى المدينة بألا يصدق "الكذبة الكبرى" بأنه لا يستطيع توجيه مصيره. إن العالم كتاب مفتوح، ولكننا لن نستطيع أبداً أن نفهمه إن كنا نعيش وجوداً مغلّقاً فى حالة من الخضوع لما يحدث لنا، وعلى غير استعداد للمخاطرة بأى شىء.

الحب

يشتهر كتاب السيميائى بأنه قصة حب تؤكد على فكرة أن الحب الرومانسى لا بد أن يكون محور حياتنا. لكل إنسان مصيره الذى يسير فيه وحده وبمبدأ عن غيره من الناس.. إنه ما يفعله أو يكونه حتى عندما يكون لديه كل الحب والمال الذى يريده. والكنز الذى يبحث عنه "سانتياجو" رمز للحلم الشخصى أو المصير، ولكنه يتخلى عن هذا الحلم فى سعادة عندما يقابل فتاة أحلامه فى واحة صحراوية. ومع ذلك يخبره السيميائى الذى يقابله فى تلك الواحة الصحراوية بأنه لا يستطيع التأكد من الحب الحقيقى من هذه الفتاة له إلا إذا ساعدته على تحقيق حلمه فى البحث عن الكنز.

ومحور مشكلة "سانتياجو" هو التعارض بين حبه وأحلامه الشخصية. إننا كثيراً ما نرى العلاقة المحبة على أنها مغزى حياتنا ومعناها، ومع ذلك فإن الهوى الرومانسى قد يقطعنا عن الحياة الأكثر ارتباطاً ببقية العالم رغم أنه من المؤكد أن للقلب احتياجاته. يقول "كويلهو": "عش حياتك حول حلم، وسيكون فى حياتك من "القلوب" أكثر مما تستطيع استيعابه الآن".

"ما من قلب عانى أثناء سعيه لتحقيق أحلامه: لأن كل ثانية فى البحث عن الحلم لقاء بين الباحث وبين ذاته العليا والخلود".

الحب الرومانسى مهم، ولكنه ليس مهمتك الأساسية، فمهمتك الأساسية هي أن تسعى خلف حلم. إن "روح العالم" لن تتجلى لنا إلا بولائنا القوى لأحلامنا، وكذلك بمعرفتنا التى تحررنا من الإحساس بالوحدة وتمنحنا القوة.

تعليقات ختامية

يدور الكثير من كتابات مساعدة الذات حول السعى لتحقيق المصير، ومع ذلك فإن الأحلام لا تجذبنا بقوة دائماً، بل تحدث إلينا بإصرار ولكن بهدوء. وليس من الصعب أن نخلق صوت

"باولو كويلهو"

الأحلام الداخلي لدينا؛ فمن منا لديه الاستعداد للمخاطرة بالراحة، والروتين المستقر الثابت، والشعور بالأمان، والعلاقات القائمة حاليًا ليتبع شيئًا قد يراه الآخرون سرابًا؟ إن هذا يتطلب شجاعة، ولقد أصبحت القراءة الدائمة المتتالية لكتابات "كويلهو" الرفيق الدائم لمن يحتاجون لاتخاذ قرارات يومية متحررة من الخوف لصالح الرؤية الحقيقية الأكبر.

"باولو كويلهو"

شأ "باولو كويلهو" في أسرة متوسطة بمدينة ريو دي جانيرو بالبرازيل، وكان والده يريد أن يحذو حذوه ويصبح مهندسًا، ولكن بعد أن حدد "باولو" هدفه بأن يصبح كاتبًا، أصبح نزيلاً بمؤسسات العلاج النفسي يخرج منها ويدخلها لمدة ثلاث سنوات. وبعد ذلك هام في أسفار مع الجماعات الغريبة وانضم لطائفة دينية غريبة الأطوار لبعض الوقت، واعتقلته الشرطة البرازيلية وعذبتة لكتابته كلمات أغنية "معرضة على نظام الحكم" لفرقة روك غنائية.

"كويلهو" واحد من أكثر المؤلفين مبيعًا على مستوى العالم، فقد باع كتابه السيميائي - والذي استلهمه من قصة من قصص ألف ليلة وليلة عشرين مليون نسخة (وكان الناشر الأول للكتاب "سحبه من الأسواق؛ لأنه لم يبيع أكثر من ألف نسخة. ولكن "كويلهو" نجح في نشره لدى ناشر آخر).

"كويلهو" من أنصار السفر لنشأته الدينية المؤمنة بالحج، وقد كانت شخصية "سانتياجو" من كتاب السيميائي هي البطل في كتابيه The Pilgrimage و Diary of a Magus. ومن الأخرى The Valkyries: An Encounter with Angels، و By the River Piedra، و I Sat Down and Wept، و Veronica Decides to Die. ويعيش "باولو كويلهو" مع زوجته "كريستينا" الرسامة في مدينة ريو دي جانيرو.

العادات السبع للناس الأكثر فعالية

١٩٨٩

"يقوم القانون الأخلاقي للشخصية على الفكرة الأساسية بأن هناك مبادئ تحكم الكفاءة الإنسانية وهي قوانين في البعد الإنساني لا تقل طبيعية وثباتاً عن قانون الجاذبية الأرضية في البعد المادي الطبيعي".

"لا يستطيع الناس التعايش مع التغيير إذا لم يكن التغيير من الثوابت لديهم، فأساس القدرة على التغيير هو إحساس ثابت من الشخص بهويته، وهدفه، وما يعتبره ذات قيمة".

"يقلب على معظم الناس أن يفكروا في صورة ثنائيات، فإما قوى أو ضعيف، صعب أو لين، فائز أو خاسر، ولكن هذا النوع من التفكير يشوبه قصور هائل؛ لأنه يقوم على القوة والسلطة وليس على مبدأ أن هناك الكثير للجميع، وأن نجاح أحد الأشخاص لا يكون بالضرورة على حساب غيره".

الخلاصة

"تتبع الكفاءة الحقيقية من الوضوح (وضوح المبادئ، والقيم، والرؤية). لا يكون التغيير حقيقياً إلا إذا أصبح عادة ثابتة".

المثال:

"فيكتور فرانكل": الإنسان والبحث عن المعنى ص ١٤٠

"بنيامين فرانكلين": السيرة الذاتية ص ١٤٦

"فيليب سي. ماكجرو": إستراتيجيات الحياة ص ٢١٢

الفصل ١٧

"ستيفن كوفى"

كتاب "ستيفن كوفى": العادات السبع للناس الأكثر فعالية ظاهرة فى كتابات تطوير الذات المعاصرة. وهذا الكتاب يبيع مليون نسخة فى العام منذ نشره، وترجم إلى اثنتين وثلاثين لغة، وهو يشكل الأساس الثقافى لمؤسسة كبرى. لقد حقق هذا الكتاب ما حققه كتاب "ديل كارنيجى": كيف تؤثر على الآخرين وتكتسب الأصدقاء على مدار ستين عامًا. ماذا ميز هذا الكتاب حتى يتفوق على آلاف الكتب التى تزعم تقديمها سر الحياة الأفضل؟

النجاح الشامل، من الداخل للخارج

أول شيء أسهم فى نجاح هذا الكتاب توقيت نشره: فقد صدر على أعقاب عقد التسعينات من القرن الماضى. لقد ظهر فجأة أن "السيادة المطلقة" السهلة على العالم لم تعد مرضية، وأن الناس تتطلع لوصفة مختلفة ليحصلوا على ما يريدونه حقًا من الحياة. وكانت رسالة "كوفى" فى الكتاب "العودة إلى القانون الأخلاقى للشخصية" قد أصبحت فى ذلك الوقت فكرة قديمة للغاية لدرجة أصبحت فى وقت صدور الكتاب ثورية بحاجة إلى نظرة جديدة.

بعد أن درس "ستيفن كوفى" أثناء إعداده لرسالة الدكتوراه كل ما كتب عن النجاح خلال المائتى عام السابقة، فقد أصبح قادرًا على التمييز بين ما أسماه "أخلاقيات الشخصية - وهى الحلول الثابتة السريمة، وأساليب العلاقات الإنسانية التى سادت الكثير من كتابات القرن العشرين"، "وقوانين الشخصية" - وهى ما يدور حول المبادئ الشخصية الثابتة التى لا تتغير. كان "كوفى" يعتقد أن النجاح الظاهرى ليس نجاحًا على الإطلاق إذا لم يكن تعبيرًا عن السيطرة الداخلية على الذات، أو لابد أن يسبق "الانتصار الداخلى" "الانتصار الخارجى" - إن شئنا استعارة مفرداته.

خطة عمل للحياة الشخصية

والسبب الثانى والأكثر عملية لنجاح الكتاب هو أنه ممتع القراءة سواء ككتاب فى مساعدة الذات أو كدليل إدارى/ قيادى. وهذا التوجه الثنائى قد أمتهم بفاعلية فى نجاح الكتاب، ولكنه كان يعنى أيضًا أن القارئ الذى لا يهتم إلا بتطوير الذات قد لا تعجبه المصطلحات والجداول الإدارية، والقصص من عالم الأعمال التى يعج بها الكتاب. وبالنسبة لكتاب يهتم كثيرًا بتغيير الأنماط الثابتة، فإنه كتاب يعبر عن النمط الذى يسود التفكير لدى أصحاب الأعمال ومدراء الشركات.

الفصل السابع عشر

ولكن هذا ليس إلا تكلفة بسيطة لما يُعتبر دليلاً عبقرياً لإعادة تشكيل الحياة ويتضمن ما يدعمه من خبرات "كوفى" الشخصية والعائلية. وربما كان "كوفى" خليفة "ديل كارنيجى" بعدد من الصور. ومع ذلك فكتابه المرجعى هذا أكثر منهجية، وشمولاً، وتوسعة للنظرة للحياة من كل كتب مساعدة الذات السابقة عليه.

العادات: أسس التغيير

ولقد أسهم التأكيد على العادات باعتبارها الوحدات الأساسية للتغيير فى إنجاح الكتاب أيضاً. حيث يرى "كوفى" أن المعظمة نتيجة للتطوير البطيء للذات عبر الوقت، وأن عاداتنا اليومية فى التفكير والسلوك هى الأساس الذى تُبنى عليه المعظمة. وكتاب يقدم ثورة فى الحياة - ليس من خلال انقلاب مفاجئ، بل كنتيجة تراكمية لآلاف التغييرات الجذرية البسيطة. ويلخص الروائى الإنجليزى "تشارلز ريد" ما يريد "كوفى" قوله فى هذا الكتاب فيقول:

"ابدأ فكرة، وستحصل فعلاً.. ابدأ فعلاً، وستحصل عادة.. ابدأ عادة، وستحصل شخصية.. ابدأ شخصية، وستحصل مصيراً ومستقبلاً".

الكفاءة فى مقابل الكفاية

وفى النهاية يدين الكتاب بالكثير من نجاحه إلى استخدام المؤلف كلمة "الكفاءة" فى عنوانه، فحتى نهاية عقد الثمانينات من القرن الماضى كانت الثقافة الغربية قد قضت عقوداً طويلة محصورة فى النظريات الإدارية القائمة على الكفاية. وكانت فكرة إدارة الوقت - وهى نتيجة لثقافة تسيطر عليها الآلات - قد امتدت آثارها لتدخل المجال الشخصى، وكان السائد وقتها أن أية مشكلة فى حياتنا إنما هى نتيجة "لعدم التخصيص اللائق للموارد". أما "كوفى"، فقد تبنى منظوراً آخر، حيث كانت الرسالة التى يقدمها: حدد المهم بالنسبة لك، وإن كان هو المركز الذى تدور حوله حياتك أم لا. لا تهتم بالكفاية، فليس للكفاية معنى ما لم يكن ما تفعله يفترق للمعنى أو الخير الأساسى.

ويعلى كتاب من قيمة الكفاءة على حساب الإنجاز، فالإنجاز شئ أجوف ما لم يكن ذا قيمة بالنسبة للأهداف العليا لصاحبه، أو يخدم من خلاله الآخرين. ويرى "كوفى" أن خصائص الكتابات فى مساعدة الذات فى القرن العشرين قد ساعدت على خلق مجتمع عانى الإنجاز، ولكنه كان مجتمعاً لا يعرف وجهته.

عادة المسئولية

ويقوم كتاب على الاستعداد لرؤية العالم من منظور جديد، والتحدى بالشجاعة للتعامل مع الحياة تعاملًا جاداً. وقد مس الكتاب وقرأ حساساً: لأنه أظهر للكثيرين - وربما للمرة الأولى

"ستيفن كوفي"

- المعنى الحقيقي للمستولية. إن لومنا لـ "الوضع الاقتصادي"، أو "صاحب عملنا الجشع". أو "الظروف العائلية التي نشأنا فيها" على ما نحن فيه من مشاكل أمر عديم الفائدة. وإن كنا نريد الشموخ بالرضا، والقوة الشخصية فعلينا أن نحدد ما سنتحمل مسئوليته، وما "يدخل في دائرة اهتماماتنا". وذلك لن يحدث إلا من خلال تحسيننا لأنفسنا؛ فهذا وحده يزيد من "دائرة تأثيرنا".

و موضوع الكتاب باختصار هي:

- ١ كن فاعلاً. إننا عادة ما نتمتع بالحرية في اختيار ردود أفعالنا لمثير معين، حتى إن لم يكن بأيدينا فعل أى شيء حيال ذلك المثير. وهذه القدرة تلازمها معرفتنا بأننا لا نحيا حياتنا وفقاً لمخطوط أعدته لنا عائلاتنا أو مجتمعاتنا. وبدلاً من أن "تميشنا الحياة"، فإننا نقبل مسئوليتنا الكاملة عن هذه الحياة، وبالطريقة التي توضح لنا ضمائرنا أننا يجب أن نحيا بها حياتنا. إننا لم نعد آلات تصدر ردود أفعال تجاه الأحداث، بل بشرًا فاعلين مبادرين بالفعل.
- ٢ ابدأ وأنت تضع النهاية نصب عينيك. ما الذي أريد أن يقوله الناس عني بعد وفاتي؟ إن كتابة المرء لجملة تأيينه بنفسه، أو جملة برسائلته الشخصية في الحياة تجعله يحدد الشخص الذي يريد أن يصبحه ثم يعمل انطلاقاً من هذا. إن لدينا نظاماً للتوجيه الذاتي يمنحنا الحكمة اللازمة لاتخاذ القرارات الصائبة حتى يتوافق ما نفعله اليوم مع الصورة النهائية التي رسمناها لأنفسنا.
- ٣ رتب أولوياتك. تعمل العادة الثالثة في الكتاب على تطبيق العادة الثانية التي تتميز بعمد النظر والمسافة. بعد أن نضع لأنفسنا الصورة النهائية في أذهاننا، فسنستطيع أن نوظف أيامنا لتحقيق أقصى كفاءة وبهجة، وبحيث نقضى أوقاتنا مع الناس والأشياء المهمة فعلاً.
- ٤ فكر بأسلوب (الفوز للجميع). ليس من الضروري أن يتحقق نجاح أحد الأشخاص على حساب نجاح غيره. إن بحثنا عن (الفوز للجميع) لا يجعلنا نضع مبادئنا في موضع خطر أبداً، وتكون نتيجة ذلك علاقات أفضل (ليس من منظورك، أو من منظور غيرك، بل من منظور أفضل)، وهي العلاقات التي تنتج عن الرؤية الحقيقية الصادقة لرؤية الآخرين.
- ٥ حاول أن تفهم غيرك ثم يفهمك غيرك. لن يكون لك تأثير على غيرك ما لم يكن لديك تعاطف معه: فليس هناك اهتمام في حسابك العاطفي في مصرف العلاقات ما لم يكن لديك رصيد به. إن الاستماع المخلص يمنح من تستمع له انطباعاتاً نفسياً ممتازاً، ويفتح لروحه نافذة تطل منها عليك.
- ٦ تعاون. ينتج التعاون عن ممارسة كل العادات السابقة، وهو يجلب "بديلاً ثالثاً"، أو نتائج لم يكن من الممكن التنبؤ بها من خلال ما يضيفه كل الأطراف المشاركة.

الفصل السابع عشر

٧ اشحن المنشار. ينبغي أن نحدث التوازن بين مكونات حياتنا من بدنية، وروحية، وعقلية، واجتماعية. ويتضمن "شحن المنشار" لزيادة الإنتاجية تخصيص الوقت للتجديد المنتظم لذواتنا في هذه الجوانب الأربعة.

تعليقات ختامية

ما يقدمه "ستيفن كوفى" فى الكتاب من أبطال يدلنا على فلسفته؛ فقد وضع "بنيامين فرانكلين" أولاً كمثال لأخلاقيات الشخصية، أو كما يقول "ستيفن كوفى" عنه: "قصة جهود رجل واحد لإدراج مبادئ وعادات معينة فى ذاته، بحيث تصبح من مكوناتها الأساسية". ويقدر "كوفى" أيضاً القائد المصرى أنور السادات الذى كان أول من بادر باتفاقيات السلام فى الشرق الأوسط تقديرًا كبيرًا، ويعتبره شخصًا نجح فى "إعادة تشكيل" نفسه. ويستخدم "كوفى" قصة رجل نجا من معسكرات التعذيب التى أقامها النازى فى ألمانيا، وهو "فيكتور فرانكل" (انظر: الإنسان والبحث عن المعنى) ليدعم قضية المسئولية الشخصية التى يقول بها، واستخدم "هنرى ديفيد ثورو" (انظر: والدين) ليوضح العقلية المستقلة.

فيل إن عادات "ستيفن كوفى" السبع شىء معروف بالفطرة، وربما كانت كل عادة منها معروفة بالفطرة. أما وضعها معًا فى كتاب واحد وبهذا الترتيب، وبفلسفة تركز على المبادئ التى تدعمها، فإن هذا يخلق تعاونًا وتوافقًا - وهو ما يحتفى به "كوفى" كثيرًا.

والانتقاد الشائع لمجال مساعدة الذات هو أن كتابًا أو حلقة نقاشية واحدة قد تلهمنا إلهامًا هائلًا ثم ننسى أمرها بعد مدة - أما كتاب "ستيفن كوفى"، فقد أعطى استخدامه للمعادن كوحدات أساسية للسلوك والتغيير لقرائه قوة الدفع اللازمة لإدراج نصائحه وتعاليمه فى حياتهم اليومية. إن هذا الكتاب يقدم لنا الأدوات اللازمة لتغيير الأمور البسيطة حتى نحدث التحول فى الأمور الكبرى.

"ستيفن كوفي"

"ستيفن كوفي"

ولد "ستيفن كوفي" عام ١٩٣٢. وحصل على ماجستير إدارة الأعمال من جامعة هارفارد وقضى معظم حياته العملية في جامعة برجهام يانج بولاية يوتا، حيث كان يشغل درجة الأستاذية في السلوك التنظيمي وإدارة الأعمال.

وفي عام ١٩٨٤، أسس "مركز كوفي للقيادة"، والذي انضم بعد ثلاثة عشر عامًا إلى شركة Franklin Quest ليشكل معًا شركة Franklin Covey، وهي شركة يبلغ رأسمالها ٥٠٠ مليون دولار تباع أدوات تعليمية. وأدوات أداء في مجالات القيادة والإنتاجية، وتدريب ثلاثة أرباع مليون شخص سنويًا وتدير أكثر من مائة وخمسين فرعًا (زر موقع: www.FranklinCovey.com). وشريك "كوفي" هو "هيروم سميث" - وهو نفسه مؤلف في مجال مساعدة الذات (ومن كتبه The 10 Natural Laws of Time and Life Management، وFirst Things First، وThe 7 Habits of the Highly Effective، وLiving the Seven Habits، وآخر كتبه بعنوان Leadership).

حصل "كوفي" على العديد من درجات الدكتوراه الفخرية، واختاره استفتاء أجرته مجلة تايم من بين الخمسة والعشرين شخصية الأكثر أثرًا في الولايات المتحدة. ويعيش "ستيفن كوفي" مع زوجته "ساندرا" في مدينة بروفو بولاية يوتا، ولديهما تسعة أبناء راشدين وأربعة وثلاثون حفيدًا. —

التدفق: علم نفس الخبرات

١٩٩٠

"تعتمد سعادتنا على التناغم بدلخلنا وليس على مدى سيطرتنا على القوة الكبرى في الكون من حولنا. لا شك في أن علينا أن نتعلم كيفية السيطرة على الظروف الخارجية، فبقاؤنا نفسه قد يعتمد على هذا، ومع ذلك فإن مثل هذه السيطرة لن تضيق شيئاً لما نشعر به كأفراد، ولن تقلل الفوضى التي نشهدها في العالم من حولنا. إن هذا يستلزم منا أن نتعلم أن نسيطر على وعينا نفسه".

"يساعدنا التدفق على تكامل ذواتنا: لأن هذه الحالة للتركيز الواعي العميق تتضمن وعياً منظماً. في هذه الحالة تكون أفكارنا، ونوايانا، ومشاعرنا، وكل أحاسيسنا، ومشاعرنا مركزة على هدف واحد، وتكون خبراتنا في حالة من التناغم. وعندما تنقضي حالة التدفق تلك، يشعر المرء بدرجة من "التوحد" أكبر مما كان يشعر بها من قبل، ليس بدخله فقط، بل وفي علاقته بالناس وبالعالم بوجه عام".

الخلاصة

"بدلاً من التعطل، فإن فعل ما نحب فعله هو الطريق المؤدى إلى مغزى أكبر للحياة، وسعادة أعظم، وذات عالية التنوع.

المثيل:

الدالاي لاما، و"هيوارد سي. كتلر": فن السعادة ص ١١٠

"دانيال جولمان": الذكاء العاطفي ص ١٥٦

"ريتشارد كوش" مبدأ ٢/٨٠ ص ١٨٤

"ميهالى تسيكسينتميهالى"

"لماذا من الصعب أن نشعر بالسعادة؟"، و "ما المفزى من الحياة؟" .. سؤالان تطرحهما على أنفسنا سواء فى حالات الكسل البالغ أو الإحباط الشديد. ولا يجرؤ الكثيرون منا على التفكير فى إجابات عن هذين السؤالين، وأقل من هؤلاء من لديه المؤهلات اللازمة ليحاول الإجابة عنهما. ولكن لما كان "ميهالى" قد كرس حياته للإجابة عن السؤال الأول؛ فقد وجد أنه لا يمكن أن ينفصل عن السؤال الثانى. والرابط بين السؤالين هو خلاصة نظرية "التدفق" لدى "ميهالى".

ويوجه عام، فإن إجابة المؤلف عن السؤال الأول إجابة واضحة بصورة مذهلة، حيث أكد أنه من الصعب أن نشعر بالسعادة؛ لأن تصميم الكون لا يؤدي إلى سعادتنا. وفى حين أن الأديان والأساطير تقدم بعض الأمان ضد هذه الحقيقة، فإن الواقع الواضح بذاته يعلن بقسوة عن هذه الحقيقة مرارًا وتكرارًا. ويقول "ميهالى" إنه من الأفضل أن نتظر للكون بمعيار النظام أو الفوضى، حيث يجد الأصحاء من البشر النظام بهيجًا لقيمتة الأساسية، ولدوره فى تحقيق السعادة. وتكون نتيجة هذا أن جلب النظام للوعى "السيطرة على العقل" هو أساس السعادة، ولكن ما الذى يمنحنا تلك السيطرة؟

السعادة والتدفق

لم تبدأ بحوث "ميهالى" بالنظر لطبيعة السعادة فى ذاتها، بل بطرح السؤال: "متى يكون الناس أكثر سعادة؟" - أى ما الذى نفعله تحديدًا عندما نشعر بالبهجة والرضا؟ وكان اكتشافه لإجابة هذا السؤال يتضمن الاتصال بالناس فى أوقات عشوائية على مدار الأسبوع، حيث طلب منهم أن يكتبوا بالتحديد ما يفعلونه والمشاعر الناتجة لديهم عن فعله. وكان الاكتشاف أن معظم أفضل الأوقات لا تحدث بالمصادفة أو وفقًا للوقوع المرضى لأحداث خارجية، بل يمكن التنبؤ بدرجة مقبولة بحدوثها عندما يتم أداء نشاط معين. والأنشطة التى وُصفت بأنها ذات القيمة الأعلى - التى عندما يتم أداؤها يتلاشى القلق والتفكير فى الأشياء الأخرى - تم وصفها بأنها "الخبرات الأفضل"، أو "التدفق".

يشعر من هم فى حالة تدفق بأنهم منهمكون فى اكتشاف إبداعى لشيء أكبر، وهو ما يطلق عليه الرياضيون "دخول المنطقة"، ويصفه المتصوفون بأنه "الوجد"، ويصفه الفنانون بأنه "النشوة".

الفصل الثامن عشر

أما الناس العاديون مثلى ومثلك، فإنهم يعرفون تلك الحالة من التدفق بأنها هي تلك الأوقات التي يبدو الزمن فيها وكأنه قد توقف.

وأفضل تعريف لحالة التدفق يستلهمه "ميهالى" من الحكيم الصينى القديم "شوانج تسو"، حيث تقول رواية إن الجزار الشهير فى بلاط الملك "وين هوى" قد وصف أسلوبه فى العمل بأنه "إدراك وفهم يتوقفان، وروح تتحرك حيثما تشاء". كف عن التفكير، وافعل فحسب.

ومن بين التمييزات الرئيسية التى يضعها المؤلف تفرقة بين البهجة والمتعة، ففى حين أن أداءنا للمهام التى تتطلب كل انتباهنا أمر بهيج، فإن المتعة فحسب ليس من الضرورى أن تستغرقنا فى فعل - إنها سلبية. قد تكون مشاهدة التلفيزيون، أو النوم ممتاً، ولكنها لا تتضمن وعياً، وبالتالي لا تساعدنا على النمو. والدرس الذى نخرج به من فكرة الخبرات الأفضل هو أننا نكون سعداء حقاً عندما نكون فى موضع السيطرة. والخبرات الأفضل هى تلك التى نوجهها نحن، والتى تمنحنا إحساساً بالسيطرة، وهذا هو سبب البهجة فى محاولة تحقيق الأهداف: فهى تجلب "النظام إلى وعينا" بصرف النظر عن مدى التحقق الفعلى لأهدافنا. إن العقل المنظم فى حد ذاته مصدر للسعادة.

التدفق: التعقيد والمعنى

حتى نتجنب انعدام المعنى والمغزى من الحياة، فعلياً إما أن نكرس حياتنا للمتعة، وهو ما يؤدي فى النهاية إلى دمارنا أو خرابنا ذهنى فى العادة، أو أن ندخل حالة ذهنية آلية لا نحاول فيها التفكير فى كل الخيارات المتاحة لنا فى حياتنا، وهى الحالة التى تؤدي إلى استسلامنا لكل ما يحدث، سواء تمثل هذا فى القيم التى يوليها مجتمعنا قيمة كبيرة حالياً، أو أن نترك أنفسنا ينظر إلينا على أننا أشبه بالآلات منا بالبشر.

ويرى "ميهالى" أن ما قاله فرويد ينطبق على هذا الوضع، فقد كانت "الأنا" لدى فرويد تعبيراً عن الدوافع الفطرية للجسد، فى حين كانت "الأنا العليا" تعبيراً عن العالم الخارجى الذى قد يتشكل إحساسنا بذواتنا وفقاً لظروفه. والعنصر الثالث للوعى لدى فرويد "الهو" هو ذلك الجزء من ذواتنا الذى نجح فى اكتساب إحساس بالاستقلال عن الذات رغم دوافعنا الجسدية والبيئة التى نعيش فيها. إن هذا المكان - المتجاوز للحيوانية والآلية لدينا - هو الموضع الذى توجد فيه الإنسانية. والشخص الذى يعيا فى هذه الحالة للوعى يصل لهذا المستوى بالاستعانة بإرادته؛ لأن الكون لا يجعل الأمور سهلة لنا أبداً، ولابد أن يزيد تعقيد هذا الشخص بالتدريج (وليس التعقيد هنا بمعنى الارتباك، بل بمعنى النظام الأعلى).

وقد أثارت بحوث "ميهالى" أمراً مذهلاً عن خبرة التدفق، فبعد كل حالة تدفق يصبح الشخص أكثر مما كان من قبل. إن كل معرفة جديدة، وكل صقل جديد لمهارة يوسع الذات ويجعلها أكثر تنظيمًا وتشكلاً، أو يجعل صاحبها "شخصاً فوق العادة بصورة متواصلة" - كما يقول "ميهالى" نفسه.

"ميهالى تسيكسينتميهالى"

ولذلك السبب، فإن الفرص التى تؤدى إلى حالة التدفق من الممكن أن تصبح ذات أثر إدمانى: لأن الحياة بدونها تبدو ساكنة مملة خالية من المعنى. وبناء على هذا، فإن السعادة، والشعور بمعنى الحياة من الممكن زيادتهما من خلال فعل المزيد مما نحب فعله - كما يقول المؤلف. وربما لا تتم الإجابة عن مسألة "المفزى من الحياة" بمعناها الأكثر غموضاً (أى: لماذا يوجد أى شيء). بل بمعناها الذاتى وعلى المستوى الشخصى: إن معنى الحياة هو ما يمثل لى أنا شيئاً ذا معنى - أيًا كان ذلك الشيء. وحالة التدفق تلك لا يحتاج من ينعمون بها لشرح أو توضيح لها، فكل ما يهمهم هو أنها تمنحهم شيئين أساسيين لسعادتهم، وهما شعور بالهدف، ومعرفة بالذات.

هل ثقافتنا تركز على التدفق؟

نشعرنا حالة التدفق بالمزيد من الحيوية، ولكن لها أثراً آخر، وربما كان أثراً يثير الدهشة، وهو أن: النمو وسط التعقيد يستلزم من المرء وعياً بتفرده، ويتطلب منه أيضاً فهمًا لمدى توافقه فى العالم الذى يعيش فيه. وفى علاقاته بغيره من الناس. التدفق يربطك بالعالم من حولك وفى نفس الوقت يجعلك أكثر تفرداً.

ولهذا الأثر المزدوج نتائج مذهلة على تجديد شباب الجماعات والأمم، حيث يقول المؤلف إن أكثر الأمم والمجتمعات نجاحاً فى القرن الحادى والعشرين هى تلك التى ستحرص على أن توفر لمواطنيها أفضل الفرص للمشاركة فى أنشطة تجلب حالة التدفق. ويشير المؤلف إلى إدراج عبارة "تحقيق السعادة" فى وثيقة إعلان استقلال الولايات المتحدة على أنها تطلع ذو نظرة مستقبلية بعيدة قصى سوء الحظ بأن يتحول إلى توقع من الناس بأن يكون من أدوار الحكومة توفير السعادة للناس.

وفى حين أن محاولة تحقيق الأهداف (أو الحياة من أجل المستقبل) مكون كبير من الثقافة الغربية المعاصرة، فإن الثقافة المركزة على التدفق ستستعيد التركيز على اللحظة الحاضرة، والذى كان الملاممة المميّزة لمجتمعات الصيد والقنص البدائية مما يحبرنا من طيفيان وضغط الوقت. ومع زيادة الثراء، إذا شارك المزيد من الناس فى فعل ما يحبونه، فإن النظرة للوقت ككل ستتغير. سيتحرر الوقت من الخضوع لأنماط عمل الثقافة الصناعية بتقسيمها الحاد بين وقت "العمل"، ووقت "الفراغ". وبدلاً من ذلك، سيتحدد معنى الوقت من خلال التوجه الشخصى للأفراد تجاه ما يفعلونه - أى إن كان ما يفعلونه يستحضر التدفق أم لا.

يقال إن الثقافة الغربية المعاصرة، وخاصة الأمريكية مهووسة بالشباب، وكان من نتائج هذا الخوف المرعب من التقدم فى العمر. ومع ذلك، فإن الضغط الناتج عن انقضاء الوقت ومروره يمكن التخفيف منه إذا كان المرء يحيا حياة صادقة ويستمتع باللحظة الحالية - أى فى حالة تدفق. وكما قال الفيلسوف الألمانى نيتشه عن النضج إنه "إعادة اكتشاف ما كنا نراه أمراً جدياً عندما كنا أطفالاً. وهو اللعب".

الفصل الثامن عشر

تعليقات ختامية

تركزت نظرية التدفق أثرًا هائلًا منذ ظهورها في المجلات الأكاديمية قبل ثلاثين عامًا: لأنها نظرية كبرى يمكن تطبيقها على أى نوع من الأنشطة الإنسانية تطبيقًا جيدًا. ويربط "ميهاالى" بين هذه النظرية وبين الجنس، والعمل، والصداقة، والإحساس بالوحدة، والتعلم على مدار الحياة. ومع هذا، فليس من الممكن فرض حالة التدفق على الناس، وسيظل من يستطيعون توليد خبرات التدفق الخاصة بهم هم الأكثر سعادة.

كان نيتشه يمتدح أن "الرغبة فى السلطة" أساس السلوك الإنسانى، لكن نظرية التدفق تقول إن الرغبة فى النظام هى ما يؤدى إلى هذا الدافع وغيره من الأنشطة الأخرى. إن أى نشاط يخلق إحساسًا منظمًا بالذات يقدم لنا شعورًا بالمعنى ودرجة من السعادة. ومع زيادة إمكانات واحتمالات كيفية معيشتنا لحياتنا زيادة هائلة، فقد ظهرت حاجة يبدو أنها تأخذنا فى الاتجاه المضاد، وهى: الحاجة لخلق تركيز ونظام يمكننا من خلاله تعلم كيفية معيشتنا لحياتنا وتقرير ما نفعله فيها. وهذه الرابطة ليست واضحة، وحالة التدفق حالة تستحق منا العمل لتحقيقها لأنها توضح لنا هذه الرابطة.

"ميهاى تسيكسينتميهالى"

"ميهاى تسيكسينتميهالى"

يعمل البروفيسور "ميهاى" حاليًا أستاذًا فى كلية دراكز للإدارة بجامعة كليرمونت فى كاليفورنيا بعد أن كان يشغل رئاسة قسم علم النفس فى جامعة شيكاغو. وهو زميل الأكاديمية الأمريكية للعلوم والفنون، ويكتب مقالات بجرائد نيويورك تايمز، وواشنطن بوست، وفاست كومبانى، ونيوزويك. وقد قال عنه "بيل كلينتون" الرئيس الأمريكى الأسبق إنه المؤلف المفضل لديه.

ومن كتبه الأخرى -Optimal Experiences: Psychological Studies of Flow in Co
sciousness (وهى مجموعة مقالات علمية كانت حجر الأساس لكتابه التدفق الذى نعرضه هنا)، والذى شاركته التأليف فيه زوجته "إيزابيلا" (١٩٨٨)، وكتاب The Evolving Self: A Psychology for the Third Millennium (1993). وكتاب Living Well (1997). وكتاب Creativity: Flow and the Psychology of Discovery and Invention (1996). وقد ألف كتبًا أيضًا عن المراهقين، وعن آثار مشاهدة التلفزيون على نوعية الحياة، ومقالات عن فلسفة "تيلهار دي. شاردن" وعلاقتها بالتنظير والتقدم البشرى.

فن السعادة: دليل للحياة

١٩٩٨

الدالاي لاما:

"لكل منا بنيته البدنية، وعقله، وانفعالاته. وكلنا نولد بنفس الطريقة، وكلنا نريد السعادة ولا نريد المعاناة".

"أعتقد أن الاستخدام الأمثل للوقت هو: اخدم الآخرين كلما استطعت ذلك، وإن لم تستطع، فلا أقل من ألا تلحق الضرر بهم. أعتقد أن هذا هو أساس كل ما لدى من فلسفة".

"هيوارد كاتلر":

"لقد بت على قناعة - مع مرور الوقت - بأن الدالاي لاما قد تعلم كيف يحيا بشعور من الرضا ودرجة من السكينة لم أرهما أبداً لدى غيره من الناس. وعلى الرغم من أنه رجل دين، فقد بدأت أتساءل إن كان بمقدوره أن يقدم مجموعة من المعتقدات أو الممارسات التي يمكن أن يستفيد منها أصحاب كل الأديان - الممارسات يمكن تطبيقها تطبيقاً مباشراً على حياتنا لنصبح أكثر سعادة وقوة، وربما ساعدتنا أيضاً على أن نصبح أقل خوفاً".

الخلاصة

لا يعتمد تحقيق السادة على الأحداث ؛ فالتمارين العقلية قد يساعدنا على التحلى
بالقدرة على الشعور بالسعادة فى معظم أوقاتنا.

الملفيل:

كتاب دهامابادا ص ١١٦

"واين داير": السحر الحقيقى ص ١٢٢

الفصل ١٩

الدالاي لاما، و "هيوارد سي. كاتلر"

هل سمعت نكتة المعالج النفسى الذى قابل رجل دين زاهداً متقشفاً؟ الوضع الطبيعى أن يكون هذا بداية لنكتة طريفة قد تتضمن النكتة كرسى اعتراف. وإناء للتسول كأداة لطرفى اللقاء. أما فى حياتنا؛ فقد كان هذا اللقاء بين الطبيب ورجل الدين أساساً لتأليف كتاب.

كان كتاب فن السعادة نتيجة للتعاون بين "ريتشارد سي. كاتلر" - وهو طبيب نفسى شهير مع رجل الدين الدالاي لاما. وهذا الكتاب، مزيج من أفكار الدالاي لاما فى عدد من الأمور والمشاكل، والتعليق الشخصى والعلمى من دكتور "كاتلر" عليها.

وقد اعترض الكثيرون على تقديم الدالاي لاما كمؤلف مشارك فى الكتاب؛ لأنه لم يكتب كلمة واحدة فيه، ومع ذلك فهذا لا يهم، حيث إننا ننظر للموضوع من منظور النتيجة، والتى تمثلت فى كتاب إرشادى للسعادة قائم على أسئلة سيطرحها كل منا على ذلك الراهب إن أتيح له قضاء بضع ساعات معه.

طبيعة السعادة ومصادرها

بدأ "كاتلر" تأليف هذا الكتاب ولديه مجموعة من المعتقدات التى استقاها من خلفيته العلمية على الطريقة الغربية، ومنها أن السعادة أمر غامض، وأن أفضل ما يمكن أن يطمح إليه معظمنا هو تجنب اليأس. وقد استطاع الدالاي لاما عبر عدة حوارات جمعت بينهما إقناعه بأن السعادة ليست ترفاً أو رفاهية، بل هى الهدف من الوجود. وليس هذا فحسب، بل وأنها طريق محدد يؤدي إلى الوجود. علينا بداية أن نحدد العوامل التى تؤدي بنا حتماً إلى المعاناة، وتلك التى تؤدي بنا إلى السعادة. وبمد ذلك لابد أن نبدأ فى تقليل العوامل المسببة للمعاناة، وتنمية العوامل المؤدية للسعادة.

وربما كان أكثر شئ مثير للدهشة بشأن السعادة هو أن تحقيقها ممكن بطريقة "علمية" وأنها تتطلب اتباع منهج، أو كما يقول "كاتلر":

"لقد أدركت من البداية أن حواراتنا قد اتخذت منحى هادياً، وبدوننا كما لو كنا نسأله عن علم التشريح، ولكن فى هذه الحالة لم يكن التشريح تشريحاً للجسم البشرى، بل للعقل والروح".

الفصل التاسع عشر

واليك بعض ما يثيره الكتاب من نقاط:

- ❖ للسعادة عدة مستويات، وهي تتكون في رأى الدالاي لاما من أربعة عوامل هي: الثروة، والرضا الدنيوى، والروحانية، والتنوير - وهي ما يكون " تكامل بحث الإنسان عن السعادة". والصحة الجيدة، ودائرة الأصدقاء المقربين مكونات مهمة للسعادة أيضًا، ومع ذلك فإن المدخل لكل تلك الأشياء هو حالة العقل. ولا تعمل هذه الحالة على خلق خبرات الحياة فحسب، بل هي أيضًا المرشح الذى ترى تلك الخبرات من خلاله. وبدون العقل المنظم يفقد الإنسان السيطرة الفعلية على ما يفعله، ولا يستطيع التحرر من الاعتماد على الأحداث حتى لو أراد هذا. أما العقل الهادئ أو الفرد الذى يقوم بعمل ذى معنى فإنه يشعر بالسعادة.
- ❖ الطرق الأساسية للسعادة هي زيادة التعاطف والترابط مع غيرنا من البشر، فحتى لو فقد الإنسان كل شيء سيظل لديه هذا التعاطف والترابط. يقول الدالاي لاما إنه رغم خسارته لاستقلال بلاده، فقد اكتسب العالم بأسره - بصورة من الصور - لأنه يتمتع بالقدرة على الترابط مع الآخرين بسرعة. ابحث دائمًا عن القواسم المشتركة بينك وبين الآخرين، ولن تحس بالوحدة أبدًا.
- ❖ ليس للانفعالات السلبية وحالات العقل أى أساس من الواقع مهما بدا من قوتها. إنها ليست إلا تشويهات للواقع، وتمنعنا من رؤية الأمور على حقيقتها. وليس لنا أن نحس بالخجل أو الحرج إلا بعد فقداننا القدرة على معرفة هذا، أما عندما نشعر بالحالات الإيجابية فإننا نقرب من الطبيعة الحقيقية للكون، ومن طبيعتنا التى نستطيع أن نكونها دائمًا. إن كل الانفعالات تزداد بممارستنا المنتظمة لها؛ لذلك يواصل الدالاي لاما القول بأننا يجب أن نطور الإيجابى - ومثل أية عادة جيدة تبدأ صغيرة، ولكن مزاياها تكون هائلة فى النهاية.
- ❖ الحالة العقلية الإيجابية ليست جيدة لصاحبها فحسب، بل تفيد كل من يتعامل معه، بل وتغير العلم - بالمعنى الحرفى للكلمة. قلل من الحالات السلبية لعقلك، وزد من حالاته الإيجابية مهما بدت لك صعوبة هذا.
- ❖ ليست الأفعال "الكلية" فى مقابل الأفعال "غير الكلية" مسألة أخلاقية أو دينية، بل هي فارق عملى بين السعادة والتعاسة. ويمكنك من خلال تدريب الذات أن تطور "قلبًا جيدًا" تقل معه احتمالات أن تتصرف بطريقة غير مثمرة.
- ❖ لا تخلط بين السعادة والمتعة؛ فالمتعة تخص الأحاسيس. وقد تبدو مثل السعادة لكنها تفتقر للمعنى والمغزى. أما السعادة - وعلى النقيض - فإنها تقوم على المعنى، ويشعر بها المرء بغض النظر عن الظروف الخارجية. إنها ثابتة، ومتواصلة، وفى حين أن المتعة أمر غير أساسى فى الحياة، فإن السعادة لازمة فيها.
- ❖ السعادة شيء يمكن تطويره وزيادته مع الوقت. اتخذ قرارك بأن تبذل نفس الجهد والعزيمة اللذين تكرسهما لنجاحك فى الحياة لدراسة السعادة وممارستها. إن البحث المنهجى عن

الدالاي لاما، و "هيوارد سي. كاتلر"

أسباب السعادة وطرقها قد يكون أحد أهم قرارات حياتنا، ولا يقل أهمية عن قرار الزواج، أو الاشتغال بمهنة معينة - كما يقول "كاتلر"، وبديل ذلك هو الوقوع تحت رحمة الظروف للشمور بالسعادة والتعرض لنوبات غير متوقعة من التماسه. لاشك في أن الباحث عن السعادة ودارسها سيقابل تقلبات، ولكنه سيكون أفضل استعدادًا للعودة للحالة الإيجابية بسرعة أكبر، ورفع حالته الذهنية "الطبيعية" لمستوى أعلى كثيرًا.

❖ لا بد أن تحاول أن تلغى كل الانفعالات السلبية مع الوقت، وخاصة انفعالات الغضب والكراهية وأن تستبدل بها انفعالات التسامح والصبر. ولقد أثبت ظهور العلاج النفسى المعرفى (انظر كتاب: الشمور بالرضا) صدق فكرة الدالاي لاما المتمثلة في إحلال الانفعالات الإيجابية محل الانفعالات السلبية. والعلاج النفسى المعرفى هو أسلوب علاجي يُسمح للناس فيه باستبدال أساليب التفكير المشوهة (مثل: "اعتقاد المرء بأن حياته فوضى") بأساليب تفكير أكثر دقة (مثل: "هذا الجانب من حياتي ليس على ما يرام، ومع ذلك فهناك جوانب عديدة في حياتي جيدة").

الرحمة والترايط

❖ يقول الدالاي لاما إن الطبيعة الأساسية للبشر هي رقة الأخلاق. تُصور الفلسفة والعلم الإنسان على أنه لا يهتم إلا بنفسه، ومع ذلك فقد أظهر الكثير من البحوث أن الإنسان يحب أن يكون خيرياً إن أتيحت له الفرصة لذلك (ومن أمثلة ذلك المشاركة في جهود إغاثة المنكوبين). قد يرى بعضنا أن الأطفال الرضع مثال نموذجي على أن البشر لا يعيشون إلا لتلبية احتياجاتهم البيولوجية فقط، ومع ذلك فإن ثمة نظرة أخرى للأمر تتمثل في أن من يتعاملون مع الأطفال الرضع يشعرون بالبهجة. عندما نرى العالم على أنه مكان رحيم وليس عدوانياً، فسيسهل علينا أن نجد الأدلة على هذا.

❖ الرحمة مفيدة. إنها ليست مشاعر رقيقة بقدر ما هي أساس للتواصل الجيد بين الناس. يقول الدالاي لاما - محاكياً "ديل كارنيجي" - إن رؤية الأشياء واستشعارها من منظور غيرنا هو ما يجعلنا قادرين فعلاً على إقامة رابطة لنا معه. ليست الرحمة "إحساساً بالأسى من أجل شخص"، بل هي اعتراف بالقواسم المشتركة بيننا وبينه، فما يشعر به أحدهم اليوم قد نشعر نحن به الأسبوع القادم.

❖ لا يحس الدالاي لاما "بالوحدة أبد". إن ترواق الإحساس بالوحدة هو الاستعداد للترايط مع كل الناس. يحيط بمعظم من يعتبرون أنهم يحسون بالوحدة عائلة وأصدقاء، ومع ذلك فإنهم يتوقون لأن يجدوا "شخصاً متميزاً". افتح عينيك على الثروة المعيطه بك من الناس، وسترى أن إحساسك بالوحدة أمر قد انتهى - كما يقول الدالاي لاما.

الفصل التاسع عشر

❖ فرّق بين الحب القائم على الاعتماد على المحبوب والحب القائم على الرحمة. يريد كل البشر السعادة وتجنب المعاناة: لذلك فلا تحب شخصاً لمجرد أن يبادلِكَ حبّاً بحب، بل ابدأ في رؤية القواسم المشتركة بين كل البشر. وما تستطيع فعله لزيادة سعادة ذلك الشخص الذي تحبه. ❖ إذا لم تستطع زيادة رحمتك، أو قدرتك على الإحساس بمعاناة غيرك، فستفقد شعورك بالانتماء للجنس البشري. وهذا الشعور مصدر للدفع والإلهام. ورغم أن الإحساس بالآلم الغير قد لا يبدو لك شيئاً جذاباً، فإننا إن لم نفعل ذلك نمزّل أنفسنا عن بقية البشر. وهي حين أن الشخص القاسى لا يستطيع الشعور بالراحة أبداً، فإن الشخص الرحيم يشعر بتحرر عقله. وبنوع نادر من السلام والسكينة.

تعليقات ختامية

سيجد من يقرأ كتاب فن السعادة نفسه يتساءل: "وكيف سيتعامل الدالاي لاما مع الموقف الذى أتعامل معه الآن؟". إنه يقدم شعوراً بالانشرّاح في الحياة رغم كل السلبيات فيها - وهو شخص ضاعت بلاده بكاملها تحت الاحتلال.

ومن المدهش عدد المرات التى قال فيها الدالاي لاما: "لا أعرف" في رده على الأسئلة الكاشفة التى طرحها عليه "كاتلر"، خاصة عند السؤال عن أحوال الأفراد. يقول الدالاي لاما إن البشر معقدون، ولكن الثقافة الغربية تبحث دائماً عن أسباب الأشياء. وهو ما قد يؤدى إلى إحساس بالكرب إن لم نجد إجابة عن أسئلتنا. ليس من الضروري أن نفهم سبب سير الحياة بالطريقة التى تسير بها خلال أيامنا التى نعيش فيها على الأرض.

وقد تعود هذه النظرة في أحد جوانبها إلى إيمان الدالاي لاما بتناسخ الأرواح والتجسد من جديد، ومع ذلك فإنها رؤية ينبغى تقديرها بعيداً عن معتقداته، وذلك لأننا فعلاً لا نستطيع أن نفهم كل شيء عن وجودنا، وأن الأهم هو أن نكون جيدين مع الكائنات الأخرى وأن نجعل هذا العالم مكاناً أفضل قيل أن نغادره. إن هذه الوصية البسيطة كفيلاً بأن تجعلنا لا نضل الطريق.

دهاما بادا

"مناك الشذا الذي يفوح من خشب الصندل، ومن الورد، ومن زهرة اللوتس الزرقاء، ومن الياسمين، ولكن الشذا الذي يفوق شذا كل هذه الزهور هو شذا الفضيلة".

"انظر لهذا العالم. إنه أشبه بعرة ملكية ذات ألوان زاهية يستقلها الحمقى. أما الحكماء، فلا تسجنهم هذه العرة".

"ذلك الذي وجد الحكمة بعد الضلال يشعُ على العالم نوراً كذلك النور الذي يشعه القمر في ليلة صافية".

"إن يوماً واحداً يرى فيه المرء الطريق القويم أفضل من مائة عام لا يرى فيها ذلك الطريق".

الخلاصة

خلص أفكارك من الشوائب، وحسن نوعيتها؛ وسيقل خوفك من العالم.

المختل:

الدالاي لاما، و"هيوارد سي. كاتلر": فن السعادة ص ١١٠

لاوتسو: تاوتى تشينج ص ١٩٦

FARES_MASRY
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

الفصل ٢٠

تعاليم الفلسفات الشرقية

هل مللت من قراءة كتب مساعدة الذات المعاصرة؟ كتاب دهامابادا مرجع قديم للحكمة وواحد من الكتب الروحية العظيمة، وبالإضافة لذلك فإنه مقدمة رائعة للفلسفة الهندية، فقد كان مصدر الإلهام لكثير من الكتب الروحية والفلسفية الشرقية.

وعنوان الكتاب يتكون من كلمتين هما الكلمة السنسكريتية "دهارما" (أو "دهاما" بلغة بالي) وهي تعنى القدم أو الخطوة. وبالتالي فإن هذا الكتاب بمثابة دليل للسائر في طريق الكون الذى يحيط به الحب والحقيقة، والمؤدى إلى حالة النيرفانا - وهى التحرر الشخصى كما يقول "خوان ماسكارو" فى ترجمته الإنجليزية للكتاب والصادرة عام ١٩٧٣. من التوافق معه أثناء حياتنا على الأرض.

من هو بوذا؟

عاش سيدهارثا جوتاما بوذا قبل ميلاد المسيح بخمسمائة عام. وكلمة "بوذا" ليست اسمه الحقيقى، بل هى لقب شرف. وكان والد بوذا ملكاً لدولة صغيرة تقع الآن فى دولة نيبال، وقد نشأ فى النعيم الملكى الهندى القديم.

ومع ذلك فعندما بلغ التاسعة والعشرين بدأ يتساءل عما هو خارج جدران القصر الملكى، فاكتشف مدى بؤس حياة، ثم لجأ إلى غابة عاش فيها ناسكاً لعدة سنوات. ولقد واتاه "التنور" بينما كان جالساً تحت إحدى أشجار هذه الغابة - كما هو معروف - وقد عاش بوذا حياة مديدة، حيث قضى الأعوام الخمسة والأربعين التالية من حياته يجوب شمال الهند كأستاذ معلم.

لماذا نجح بوذا؟

لماذا انتشرت تعاليم بوذا وتفوقت على غيرها من مثاليات الفلسفات والتعاليم السائدة فى عصره؟ لقد كان بوذا يخاطب كل طبقات المجتمع، ولا يحفل كثيراً بالنظام الطبقي فى الهند ولا اللغة التى يستخدمها كهنة البراهما، والتى لا يفهمها الناس. لقد كان يعرف أن السلطة تقسّد أصحابها، وأن الدين الهندوسى أصبح قواعد جامدة، وكان يحاول إزالة الحواجز بين الأفراد والتنور. ليس بوذا ملكاً، بل ولا حتى نبياً، بل هو شخص استطاع من خلال إخلاصه واضرارته أن يكتسب الحكمة العميقة وصفاء الذهن ضارباً بذلك المثل لكل إنسان يريد أن يسير على نهجه.

الفصل العشرون

ولقد أدى تحديد بوذا لممارسات واضحة من شأنها أن تحرر الناس من المعاناة أيضًا إلى انتشار تعاليمه. ومن الواضح أن هذه كانت فكرة ثورية - ولا تزال كذلك، فإن التبشير بحياة خالية من الألم لا يزال يحتفظ برويقه وجاذبيته. ويقول أستاذ الفلسفات الهندية "توماس كليري" إن بوذا نجح لأن تعاليمه لا تخضع لزمان أو ثقافة بعينها، بل تأخذ في اعتبارها طبيعة البشر وعلاقتهم بالكون.

ماذا يقول الدهامابادا؟

كتاب دهامابادا رمز للامحدودية الفلسفات الشرقية وسهولة الوصول إليها. ورغم أن الكتاب مقسم إلى فصول، إلا أنه لا يتبع نظامًا معينًا، فيمكن لقارئه أنه يفتحه على أية صفحة فيجد فيها فكرة ملهمة ربما كان بوذا نفسه قد قالها واستمرت عبر الأجيال. والمقولة الشائعة هي أن كتب الحكمة القديمة والأحدث من كتاب الدهامابادا أشبه بكتابة شاب لديه الطاقة ويريد تحويل العالم، أما كتاب الدهامابادا فإنه يحمل حكمة، وسكينة، وصبر الشيوخ.

ويغطي الكتاب موضوعات عامة دائمة مثل المتعة، والسعادة، والشر من خلال أقوال شبه شعرية، وبلفة سهلة وموجزة على عكس بعض الكتابات الفلسفية الأخرى. ولأن كل عصر وكل ثقافة كان لها تفسيرها المتجدد للكتاب، فلم يصبح الكتاب قديمًا أبدًا. واليك بعض موضوعات الكتاب:

السعادة

من واجب الإنسان أن يتحرر من الكره، والمرض، والقلق. وهذا لا يمكن فعله من خلال رفض العالم، بل بزيادة الحب، والصحة، والهدوء فيه. والحالة المثالية هي أن "نتغذى بالبهجة" - وهي بهجة يمكن للإنسان أن ينتجها لنفسه بنفسه، وهي تتبع من معين لا ينصب بداخل الإنسان، ولا يعتمد على أحداث العالم أو ظروفه لتحقيق السعادة. ولأننا منفلقون على أنفسنا؛ فإننا نرى الطموح، والامتلاك أساليب للسعادة رغم أنها ليست ما ينبغي.

عدم التعلق بالأشياء

ينتج الحزن وكذلك الخوف عن كل ما هو عزيز لدينا، فليس هناك من هو متشور من التعلق بشيء ويشمر بالحزن.

كيف - إذن - يوجَد الخوف؟ كيف لنا ألا يكون لدينا ما نعبه وما لا نعبه؟ ربما كان هذا مستحيلًا، ومع ذلك ينبغي علينا أن نعرف أن الرغبات الجارفة لها تكلفتها. ومن المنطقي أننا إذا تعلقنا بشيء، فإننا نحس بخوف من فقدائه. إن قبولنا لفكرة زوال كل شيء، وقبولنا كل ما يحدث لنا يجعلنا نقتل تعلقنا بالأشياء والناس. وبالتالي يقل خوفنا واحساسنا بالبوؤس.

تعاليم الفلسفات الشرقية

السيطرة على الذات

الانضباط أمر في غاية الأهمية، وتعبّر عن ذلك الجمل التالية من كتاب الدهامابادا أبلغ تعبير:

"يستطيع الحكيم أن يصنع جزيرة لا يستطيع المد إغراقها، وذلك باستعانتة بالطاقة، واليقظة،

والسيطرة على الذات، والتحكم فيها".

"من يستطيع أن يبقى بمفرده دون أن يضايقه هذا، ولا يضايقه أبدًا ضخامة العمل المنوط به يستطيع أن يحيا في بهجة تتجاوز للرغبات - وذلك إذا سيطر على نفسه".

التنور

أحيانًا ما تبدو فكرة الانسحاب من العالم والدخول في سلك الزهاد فكرة جذابة جدًا، ومع ذلك فإن كتاب الدهامابادا يقول إن اللجوء للعزلة الفردية دليل على التمرکز حول الذات أو الخوف، وأنه من الأفضل لنا أن نتعامل برفق مع التحديات التي تواجهنا في العمل وفي حياتنا الأسرية، فمن خلال مواجهة هذه التحديات نستطيع الوصول لحالة التنور. يقول "كليري" إن أساس تعاليم كتاب الدهامابادا هو: "تواجد في العالم دون أن يفرقك العالم".

العقاب وتجنبه

ربما كانت الجملتان التاليتان أكثر جمل كتاب الدهامابادا عمقًا لتضمنهما كل جوانب الحياة والعلاقات الإنسانية:

"لأن الكره لا يهزم الكره، بل الحب هو ما يهزم الكره... إن هذا قانون ثابت أزلي".

"تغلب على الغضب بالحلم، وتغلب على الشر بالخير، وتغلب على البؤس بالعطاء، وتغلب على الكذب بالحقيقة".

لاحظ أن هاتين الجملتين لا تتضمنان ما يوحى بعدم فعل شيء، بل تتضمنان ببساطة أن كل ما يفعله الإنسان لابد أن يقرر فعله بوعي، وليس "كرد فعل انفعالي".

اقبل الانتقاد على أنه جزء من الحياة

"إنهم ينتقدون من يظل صامتًا، وينتقدون كثير للكلام، بل وينتقدون من يتكلم بدرجة معقولة. ليس في هذا العالم من لا يتعرض للانتقاد".

إنك لن ترضى الجميع أبدًا. المهم - إذن - هو أن تركز على عملك، وعلى نواياك أيًا كانت آراء الناس.

الفصل العشرون

الطريق

تقول الأسطورة إن بوذا كان متشائمًا، وهو ما يستنتجه الناس من مقولته الخامسة في الفصل العشرين من كتاب الدهامابادا، تحت عنوان "الطريق". والترجمة المعتادة لهذه المقولة هي: "كل شيء فاني، وكل شيء حزن. وعندما يعرف المرء هذا يتجاوز الإحساس بالبؤس، وهذا هو الطريق الواضح". ولقد فسرت الثقافة الغربية المعاني الضمنية لهذه الكلمات على أن الحياة معاناة. ولكن "كليري" يؤكد في ترجمته للكتاب على أن الفلسفات الشرقية متفائلة بطبيعتها، لاعتقادها أن الإنسان الفرد، والإنسانية بوجه عام تستطيع السمو على حماقاتها، وخوفها، وعدوانها. ويترجم "كليري" هذه المقولة كالتالي:

"عندما يرى المرء بعين البصيرة أن كل الحالات البشرية بائسة، فإنه يتحرر من البؤس - وهذا هو الطريق للنقاء".

إذا استقللنا عن عقولنا، وتحررنا من أن نكون انعكاسات آلية للبيئة التي نعيش فيها؛ فلن تظل الحياة تمثل لنا معاناة. وليست النيرفانا محوًا لعالم الحواس، بل هي تحل بالقدرة على المعيشة في ظل هذا العالم مع الاستقلال الكامل عنه. وتعني كلمة النيرفانا في لغة بالي "الاندثار" .. لكل بلايا الطمع، والكراهة، والخداع، والوهم، والشك، والرأى المتعسف. و"الجمال الأربع" الشهيرة والتي تعتبر أساس الفلسفات الشرقية: لأنها تقدم وصفة لإنهاء المعاناة هي:

- ❖ البؤس والحزن حالتان مشروطتان.
- ❖ البؤس والحزن لهما سبب.
- ❖ البؤس والحزن لهما نهاية.
- ❖ أسلوب التحرر من البؤس والحزن هو اتباع الطريق ثمانى المراحل للنيرفانا.

ويتضمن الطريق ثمانى المراحل:

- ١ الإدراك الدقيق.
- ٢ التفكير الصحيح.
- ٣ الحديث الصائب.
- ٤ السلوك القويم.
- ٥ الاكتساب الحلال للقوت (الحياة الشريفة).
- ٦ الجهد المناسب.

تعليقات ختامية

إنه من المذهل أن يقرأ الإنسان كتاباً عمره ألفان وخمسمائة عام، فيشعر فوراً بالإلهام مما يقرأه فيه. والحق أن تعاليم بوذا ليست محافظة على فائدتها فحسب، بل ومعاصرة أيضاً - أضف إلى ذلك خلو الكتاب من التعقيدات اللاهوتية والفلسفية. ومن مزايا الكتاب أيضاً خلوه من التعصب ضد الأديان.

إننا نتوقع من الحقائق الروحية أن تكون معقدة، وألا يستطيع فهمها إلا رجال الدين، أما المسولات في كتاب الدهامابادا فهي تخلو من هذا التعقيد، وما يبدو لنا منها على أنها أفكار بديهية مفهومة هي في حقيقتها تعاليم دقيقة للوصول لأفضل حياة ممكنة.

السحر الحقيقي: إيجاد المعجزات في الحياة اليومية

١٩٩٢

"عندما أعاد النظر إلى حياتي، أرى من خلال خبراتي الحالية أن كل ما حدث فيها كان ضروريًا وكاملًا، حيث أدت كل خطوة من خطواتها في النهاية إلى وصولي لمكان أرقى رغم أنني كثيرًا ما كنت أشعر بهذه الخطوات كما لو كانت عقبات أو خبرات مؤلمة".

"اعلم أن قدرة أي إنسان على التعافي بعد مرض، والرشاقة بعد البدانة، وحرية الاختيار بعد الاعتمادية، والثراء بعد الفقر، والنشاط بعد الكسل، والسعادة بعد البؤس، والرضا بعد السخط... هذه القدرة جزء من حالتنا الإنسانية. وقدرة أحد البشر على إدراك تصور معين في ذهنه حتى وإن لم يكن تصورًا مسبقًا - مثل علاج شلل الأطفال قبل عام ١٩٥٤، وركوب الطائرات قبل عام ١٧٤٥ - كانت هي كل ما يحتاج إليه البشر حتى يفتحوا على إمكانيات وقدرات جديدة".

الخلاصة

عندما يتوافق الإنسان مع ذاته العليا وهدف حياته، تبدأ المعجزات في الحدوث.

المثال:

ابها جافاد جيتا ص ٣٢

"ديباك تشويرا": القوانين الروحية السبعة للنجاح ص ٨٨

"لويز هاي": بمقدورك أن تعالج حياتك ص ١٦٨

"بيير تيلهار دي، شاردين": الإنسان كظاهرة ص ٢٧٨

الفصل ٢١

"واين داير"

"واين داير" مؤلف محبوب، وتحقق كتبه أعلى المبيعات، ومحاضر شهير أسهم هو وصديقه "إيباك شويرا"، وأمثالهما مثل "أنتوني روينز"، و"جون جراي"، و"جيمس ريدفيلد" (مؤلف كتاب *The Celestine Prophecy*) في تحويل فكرة تغيير الحياة للأفضل إلى ظاهرة. وقد أدى نجاح كتابه *Your Erroneous Zones* (1976) إلى أن ترك عمله الأكاديمي وانتقل إلى عالم إلقاء المحاضرات، وتقديم البرامج التليفزيونية، والتأليف. وإذا كان كتابه الأول هذا هو الأكثر تسلياً في قراءته، فإن أكثر كتبه اكتمالاً وأرقاها في نظر الكثيرين هو كتابه الذي تناقشه هنا: السحر الحقيقي، فهو مليء بالأفكار الرائعة، ويمثابة دليل واقعي لتحقيق الذات لا يتحرج فيه من الاستعانة بأفكار أفضل مفكرى الغرب والشرق.

ما هو السحر الحقيقي؟

استعار "داير" كلمتي (السحر الحقيقي) من "هارى هوديني" - الرسام الشهير، حيث اعترف "هوديني" في أواخر حياته بأن معظم أعماله كان ما يحركه أثناء رسمها هو الوهم، وأن أعمالاً أخرى له لا يستطيع هو نفسه فهمها - وهو ما أطلق عليه "السحر الحقيقي". ويرى "داير" أن السحر الحقيقي هو الحقيقة المتناقضة القائلة إن كل إنسان بمقدوره أن يصبح ساحراً، أو صانع معجزات في حياته اليومية. وقد يبدو هذا أمراً بعيد المنال، ولكن "داير" يقول إن كل ما يتطلبه تحقيق هذا هو تغيير المرء لأسلوبه في تعريف وجوده. ويستعير "داير" من "تيلهار دي. شاردن" قوله: "لستنا بشرًا نتعرض لخبرات روحية، بل نحن كائنات روحية نتعرض لخبرات بشرية".

والكتاب يدرج "المستحيلات" في حياتنا، ولا يكتفى بالتأكيد على وضع الأهداف وقوة المعتقدات محسب، بل ويوضح للقارئ كيف ينمي "معارف" قوية عن ذات الحقيقة وعما يستطيع فعله. وفي هذه الحالة من الوعي الأعلى يصبح هدف المرء في حياته واضحاً جداً، وتزداد العلاقات روحانية، وتبدأ نتائج العمل "تتدفق"، ويسهل اتخاذ القرارات.

ويرى "داير" أنه لا وجود للمصادفات في الحياة، وأن كل خبرة نمر بها تؤدي بنا في النهاية إلى شيء أرقى، سواء كانت هذه الخبرة مؤلمة أم لا، وأنتا إذا عاودنا النظر إلى مجريات حياتنا سنجد أن لكل شيء فيها معنى، وأنه جزء من خطة أكبر.

الفصل الحادى والعشرون

التنور من خلال الهدف فى الحياة

الخيطة الذى يربط بين فصول كتاب السحر الحقيقى هو ضرورة وعينا بهدفنا فى الحياة، والذى لا يشبه أهداف غيرنا، بل يخصنا نحن فقط. ويرى "داير" أن الناس "تنور" فى معرفتهم بحياتهم وبأنفسهم من خلال ثلاث طرق رئيسية هي:

- ❖ **التنور من خلال المعاناة.** وهذا يمكن أن نطلق عليه أيضًا طريق "ولماذا أنا؟". تقع الأحداث، وتصيبنا المعاناة، وتتعلم من هذا شيئًا. ومع ذلك، فإذا كانت المعاناة هي معلمنا الوحيد، فإن كل إمكانات المعجزات توضع أمامنا.
- ❖ **التنور من خلال النتيجة.** وفى هذا الطريق نضع أهدافًا وطموحات قد تجعل لحياتنا معنى. ورغم أن هذا النوع من التنور أرقى من التنور من خلال المعاناة، إلا أننا نظل هنا أيضًا نصدر ردود أفعال، ونتصارع، ونخسر الوعي الأعلى الذى يحقق السحر الحقيقى.
- ❖ **التنور من خلال الهدف.** لكل شيء فى الكون هدف، ومعيشة المرء لحياة تتوافق مع هدفه تجعله يسير متوافقًا مع حياته، مما يؤدي إلى إيجاده ما يريد بصورة شبه سحرية بدلًا من التصارع مع الحياة.

ومن الأمثلة التى توضح أن المرء "ذو هدف" أننا قد لا نشعر بمرور الوقت أثناء أدائنا لمهمة ما، وأن هذا يمنحنا إحساسًا بالمتعة الهائلة لدرجة تجعلنا نرغب فى فعله حتى لو ضحينا بمكسب كبير نتيجة فعله. ويذكر "داير" جملة "مونتان" التى قال فيها: "أعظم إبداعات الإنسان وأكثرها مجداً هي أن يعيش حياته وفقاً لهدف". هل تعيش فحسب، أم تحقق إبداعاً رائعاً مجيداً؟

التحلى بعقلية المعجزات

وبالإضافة لوجود الهدف، فإننا نستطيع التمتع بعقلية المعجزات من خلال:

- ❖ تعليق إصدار الأحكام ("لا يعدد ما تصدره من أحكام طبيعة الناس، بل طبيعتك أنت").
- ❖ تنمية الحدس.
- ❖ معرفة أن النوايا تحقق الواقع.
- ❖ التسليم للكون ليحقق لنا احتياجاتنا.

ومن المهم للغاية أيضًا ضرورة أن ننصل بين ما نفعله والعوائد من ورائه، وهذا أمر صعب إذا كنا نفكر فى ثقافة تسيطر عليها الرغبة، ومع ذلك فإن "داير" يلاحظ القاعدة الغريبة، لكنها حقيقية، القائلة إن الطموح يُضعف النجاح. إننا لا نستطيع تحقيق المعجزات بالإدارة. بل لابد أن نسمح لها بالتدفق من خلالنا؛ وذلك بتركيزنا الكامل على ما نفعله، وليس على المآثى من ورائه.

"واين داير"

وفى كل الحالات اهتم بالمستقبل اهتمامًا هادئًا، ومع ذلك لا تدعه يعيق المهمة التى تقوم بها الآن.

الهدف فى الحياة والعلاقات

ويمتد الهدف ليشمل حياتنا الماطفية أيضًا. يقول "داير" إن كل علاقاتنا جزء من ترتيب إلهى، وأنها مقصودة، وبالتالي علينا أن نوظفها أفضل توظيف. إن الأزواج المتطورين روحياً يتجاوزون الأمور السطحية المشتركة بينهم فى علاقتهم الزوجية ليروا أن علاقتهم ترتبط بتطور أرواحهم. وبهذه الفكرة الملهمة، فإننا نعامل الناس على أنهم نعمة، وليسوا ملكية ونتيح لهم من الحرية ما يحتاجون إليه - وهذا هو ما يحدد علاقتنا بهم.

وفى النهاية، فإننا نتحرر من الرغبة فى فهم الناس، وذلك لمعرفةنا بأن كل إنسان رائع. إننا "نحتفى بما لا يمكننا فهمه"!

الهدف والذات الثرية

يولى "داير" الثراء والرفاهية اهتمامًا كبيرًا. جميعنا تقريبًا نقلق بشأن قدر ما لدينا من مال، أما هذا المبدأ فيقول إننا لا ينبغي أن نحاول "أن نحصل" على أى شيء: "ليس هناك طريق للثراء والرفاهية، فالثراء هو نفسه الطريق". إن الثراء حالة عقلية أساسًا، ومثله فى ذلك الفقر والحاجة. ليست المسألة مسألة امتلاك، بل مسألة وجود. والوعى الثرى هو معرفتنا لمدى ما لدينا من وفرة أو كما تقول الحكمة القديمة "بقدر ما لديك سيكون لك".

وفى مقابل ذلك، فإن الوعى القائم على الفقر يرتكز على الإحساس بالحاجة، وهو ما يتجلى فى ظروفك الخارجية. ويتشابه "داير" مع "جيمس ألن" فى قوله إن الظروف الخارجية لا تشكل الإنسان، بل تعلن عن طبيعته الحقيقية. ومن الواضح أن هذه مسألة حساسة؛ لأنها قد تمنى ضمناً أن الفقراء يستحقون ما هم فيه من فقر. ومع ذلك، فإن "داير" يقيم تفرقة حاسمة، فيقول: "فى حين أن معظمنا قد مرت به خبرات الاحتياج، فإن "الفقر" مجموعة من الأفكار تتقوى كل مرة نلوم فيها "الظروف الخارجية" على ما يصيبنا من بلايا". ومعيشتنا حياة تعبر عن همتنا طريقة مؤكدة لدخول مملكة الرفاهية؛ لأنها تتضمن حالة من العطاء الدائم. ومن الطرق الأخرى لدخول هذه المملكة أن نواصل إعطاء نسبة عشرة بالمائة مما نكسبه حتى وإن لم يكن ما نكسبه كثيرًا.

ماذا يفترض بى أن أكون؟

ويوضح كتاب السحر الحقيقى الهوية الشخصية أيضًا: فموضوعه الأساسى هو أننا إلى أن نرى أن شخصياتنا ليست قوالب ثابتة جامدة، فإننا نستطيع إعادة اكتشاف أنفسنا، ولن نحيا حياة يملؤها السحر ما لم نعد اكتشاف أنفسنا ونجددناها. إن الحدس الضعيف أو الصوت الخافت بداخلنا يعرف أكثر مما لدينا الاستعداد للاعتراف به، فقدّر هذا الحدس، ودعه ينم ويكبر.

الفصل الحادى والعشرون

وبدلاً من التركيز على ما تفتقر إليه، فينبغى أن ينتج هذا النوع من النمو عن معرفتنا بأن "لدينا كل شيء بالفعل". إن المعنى البسيط لإعادة اكتشاف شخصياتنا هو التعبير عن المزيد عن ذاتنا الحقيقية العظيمة.

تعليقات ختامية

يتضمن كتاب السحر الحقيقى أيضاً فصلاً رائعة عن الصحة البدنية، وفصلاً بعنوان "كيف نصبح كائنات روحانية"، والمساعدة على تحديد "الثورة الروحية". ويتمتع "داير" بموهبة القدرة على الحديث عن الأمور غير المادية دون أن يغلب على حديثه الإغراق فى الجدية، أو التصوف. وهو يعتمد على خبراته فى مجال العلاج النفسى، والشخصيات العظيمة فى الفلسفات الشرقية، وفلسفة وفيزياء الكوانتوم ليبرهن على القضايا التى يثيرها مع تجنب الكتابة بلغة معقدة.

ولقد جعلت "طريقة" داير" الخاصة فى الحديث مع قرائه منه مؤلفاً يحبه ملايين القراء، حيث يعتبره الناس شخصاً نجح فى مزج الطريق الروحى بالمتطلبات الملحة للحياة الأسرية. والحق أنه يُمتع الجمهور أثناء إلقائه المحاضرات فى هذا الموضوع. حيث يقول إن إحدى بناته المراهقات اتكأت ذات مرة على الباب وقالت: "قالت لى زميلة فى المدرسة إنك تؤلف كتاباً عن تربية الأبناء، وأنا لا أظن أن هذا حقيقى أو مناسب".

وسر نجاح "داير" هو التأمل وهو مفرد بمقولة "باسكال": "كل ما يمانى منه الإنسان من يؤس ناتج عن عدم قدرته على الجلوس فى حجرة بمفرده". إذا كانت مهمة مثل جلوسك هادئاً بمفردك فى غرفة مهمة مستحيلة، فإن أفضل نصيحة لك هى أن تقرأ هذا الكتاب.

"واين داير"

"واين داير"

ولد "واين داير" بمدينة دترويت بولاية ميتشيجن عام ١٩٤٠ ، وكان أصغر ثلاثة أبناء ذكور، وقضى معظم سنوات طفولته في منازل رعاية. وبعد أن أنهى دراسته الثانوية انضم للخدمة بالقوات البحرية الأمريكية لمدة أربع سنوات عمل خلالها في جزيرة جوام في الكتابة بالحبر السري. وبعد أن تخرج في الجامعة بمدينة دترويت عملاً مدرساً، وحصل على درجة الماجستير في الاستشارات المدرسية، ثم سجل لدرجة الدكتوراه في العلاج النفسي.

قضى ست سنوات يدرس في الجامعة حصل خلالها على درجة أستاذ مساعد في جامعة سانت جون في نيويورك. وفي ذلك الوقت ألف ثلاثة كتب، حيث ألف كتابه Your Erroneous Zones بعد أن اكتشف مقبرة والده التي لم يكن يعرف مكانها (وهو ما حكاه في كتابه ستراها عندما تؤمن بها) بمدينة بيلوكس بولاية ميسيسيبي. وقضى "داير" عامًا كاملاً في الترويج لكتابه هذا قبل أن يحقق أعلى المبيعات.

وتعود شهرة "داير" إلى أن الكتاب من تأليفه باعت أكثر من خمسين مليون نسخة، وهي الكتب التي تتضمن Pulling Your Own Strings، و What Do You Really Want for Your Children، وستراها عندما تؤمن بها، و Your Sacred Self، و Your Destiny, Wisdom of the Ages (وهو عبارة عن ستين مقالاً عن أعظم الشخصيات الروحية على مدار الألفين وخمسمائة عام الماضية)، وآخر كتبه هو There Is a Spiritual Solution for Every Problem. و"داير" مشغول في محاضراته العامة، ويمشق الجري. وهو متزوج ولديه ثمانية أبناء ويميش في فلوريدا.

الاعتماد على الذات

١٨٤١

"ركز على نفسك، ولا تقلد غيرك، فلديك من المواهب والقدرات ما يمنع كل لحظة من لحظات حياتك الأثر التراكمي لحياة كاملة، أما إن استعرت مواهب غيرك، فإنك لن تتحلى إلا بنصف موهبة ارتجالية. إن ما يستطيع كل فرد أدائه أفضل أداء لا يستطيع أن يعلمه إياه إلا صانعه.. أين ذلك الأستاذ الذي علم فرانكلين، أو واشنطن، أو بيكون، أو نيوتن؟ افعل ما هو موكول إليك، ولن تكون لأحلامك أو جراتك حدود".

"إننا نحيا في ظل نكاء هائل يجعلنا متلقين لحقيقة نشاطه. ونحن عندما نميز العدل والحقيقة، فإننا لا نفعل شيئاً لأنفسنا، بل نفسح مجالاً لضياء هذا النكاء ليتألق".

"المجتمع شركة مساهمة يتفق فيها كل الأفراد - لضمان أفضل العوائد لكل فرد من حملة الأسهم فيها - على أن يستسلموا للحرية والثقافة الاستهلاكية. والتوافق هو أفضل ما يسعى إليه الأفراد في هذه الثقافة، أما الاعتماد على الذات فهو عكس ذلك. إنها ثقافة لا تحب الحقائق ولا المبدعين، بل الأسماء والعادات. إن من يريد أن يكون ذا قيمة لابد أن يتحرر من التوافق مع المجتمع".

الخلاصة

أيًا كان ما تتعرض له من ضغوط، فظل على طبيعتك الحقيقية.

المثل:

بها جافاد جيتا ص ٢٢

"صاموئيل سمايلز": مساعدة الذات ص ٢٧٢

"هنري ديفيد ثورو": والدن ص ٢٨٤

"رالف والدو إمرسون"

كتاب الاعتماد على الذات بصفحاته الثلاثين أقصر كتاب تم تأليفه في هذا الموضوع، ويتميز بأنه كتاب مُركز، وربما يحتوي على خلاصة انتظور الشخصى، وفكرته ذات قيمة هائلة. وكان كتاب الاعتماد على الذات من الكتابات الأساسية التى ساعدت على تشكيل فكرة الفردية فى الولايات المتحدة، وهو يكوّن جزءاً من الأساس الثقافى لمؤلفى مساعدة الذات فى عصرنا الحالى.

ولما كان "إمرسون" رُحداً من أعظم الفلاسفة الحكماء فى الثقافة الغربية؛ فإن كتاباته وثيقة الصلة بموضوع الكتاب الذى بين يديك. طالما كانت الرغبة القوية للاستفادة من كل القدرات الداخلية لدينا طبيعة بشرية، ومع ذلك فقد أصبحنا الآن ننظر إلى هذه الرغبة على أنها حق من حقوقنا وليست أملاً بعيد المنال. وقد أطلق "إمرسون" على فلسفته اسم المثالية، ومع ذلك فإنها لم تكن فلسفة خيالية، أو وهمية، أو حاملة، بل كانت "تتضمن مسحة من صلابة الجرانيت" - كما وصفها "جيرالد" فى كتابه *The Vision of Emerson*.

وكان "إمرسون" يرى أن الاعتماد على الذات أكبر من مجرد الرغبة فى العيش فى مستوى أقل من مستوى الآخرين. ورغم أنه كان معجباً بمبدأ "اعتمد على نفسك"، ويحتفى بالطبيعة، فقد كان يرى أن الاعتماد على الذات هو الحرية الحقيقية والفرصة، وهو ما كان يراه أشبه بواحة ذهنية خالية من الأمور التافهة والتوافق مع المجتمع.

التفرد والحرية

كان "إمرسون" - مثل صديقه وأستاذه "هنرى ديفيد ثورو" (راجع: والدن) - يعتقد أنه من السخف الانشغال بمحاولة إعادة تشكيل العالم وتحسينه، بل وحتى مناصرة "القضايا الجيدة" فى العالم قبل أن نستطيع تحديد موضعنا فيه. ومن أقواله المأثورة:

"كل الناس يفتخرون بتحسينهم للبيئة التى يعيشون فيها ولا يفتخرون
أحدهم بتحسين نفسه".

إننا إذا لم نستطع فحص أنفسنا، وتحديد هدفنا فى الحياة، فلن نكون لنا فائدة كبيرة. وقصور
الوعى سرعان ما يصبنا فى قالب يشكله مجتمع لا يحرص كثيراً على الجمال وحرية الإنسان
الفرد.

الفصل الثانى والعشرون

وهذا هو الطريق الذى يسير فيه معظمنا. حيث يسعدنا أن نسير على البرنامج الذى يضعه المجتمع فى مقابل حصولنا على مستوى معين من الوضع الاجتماعى، والظروف المادية الجيدة. ورغم أننا نعلن عن رغبتنا فى التحرر من القيود. فالواقع أننا نشعر بالراحة فى التوافق مع المجتمع.

ولكن لماذا نحاول التحرر؟ لماذا نخاطر بما نشعر به من أمان؟ كما أن النملة لا تعرف مستوى الحياة الذى يتمتع به الإنسان. فإن معظمنا لن يعرف ما يفقده إذا لم نتجاوز بنظرنا العالم المحدود الذى وضعناه لأنفسنا لنعيش فيه. إننا غالباً ما نعتد على أشياء مثل ممارسة العلاقات الحميمة، والنجاح فى العمل، وكثرة الطعام والتسوق حتى نشعر بحياتنا. أما "إمرسون"، فإنه يتجاوز بنظره القناع الخارجى، ويعرف أن ما بداخلنا فقط هو ما يُظهر لنا الثراء، والسلام، والقوة الحقيقية. والأسلوب الوحيد للتحرر من التوافق المخدر للذهن مع المجتمع هو أن نجد طريق التفرد. ويتضمن كتاب الاعتماد على الذات العديد من النداءات لتحقيق هذا:

"إننا لا نعبر إلا عن نصف ذاتنا الحقيقية. ويخجلنا التعبير عن الطبيعة الروحية التى يتمتع بها كل منا".

إننا إذا عبرنا عن هذه الطبيعة الروحية، فسوف تنهار تلك القيود غير الضرورية، والتى تبدو لنا قوية، وسنتحرر من الرغبة فى الحصول على استحسان المجتمع حتى نتحرك. إننا سنقف مثل موقف "مارتن لوتر كينج" الذى قال: "أنا أقف هنا الآن، إننى لا أستطيع فعل شيء آخر". هذا هو أنا، وهذه هى رسالة حياتى.

ليس واجبنا الأساسى فى نهاية الأمر تجاه أسرتنا، أو عملنا، أو وطننا، بل تجاه النداء الداخلى لدينا بأن نفعل شيئاً معيناً أو نصبح شيئاً معيناً. كثيراً جداً ما يُخفى "الواجب" وراءه قصوراً فى مسئوليتنا بالسير فى طريق متفرد. إننا نستطيع أن نتجاهل نداءنا الداخلى لعدة سنوات، ونختار المصادر الواضحة للمال، والرضا، أو المواقف المريحة أكثر من غيرها، ولكن هذا النداء الداخلى سيعلم فى النهاية عن متطلباته.

وكان "إمرسون" يرى أن العبقرية ليست حكراً على الفنانين أو العلماء السخام، فما نفعله من أشياء صادقة... أشياء لا تتضمن ما يُحتمل أن يفكر فيه الآخرون هى أجزاء من العبقرية ينبغى أن يزداد مجالها لتشكّل كل أيام حياتنا. إننا إذا وجدنا هذا الجوهر، أو عبرنا عنه، فستظهر طبيعتنا الحقيقية فى حين أن التوافق مع المجتمع "لا يعبر عن شيء".

الوضوح والمعرفة

كان "إمرسون" متأثراً بكتب الفلسفة الشرقية القديمة (مثل كتاب الإبانيشاد، والفيدا، والبهاجافاد جيتا). وكانت هذه الفلسفات تؤكد على وحدة كل الأشياء، وعلى أن الحياة مليئة بالأوهام والروابط الكاذبة التى تعمقنا عن إعادة التوحد مع ما هو أبدي وغير متغير. ولنا أن نأمل

"رالف والدو إمرسون"

من خلال وعينا بعملية التفكير لدينا في التحرر من ضباب خداع الذات وانوهم - وهو ما نسميه اليوم "المخطوطات" التي يسطرها المجتمع للكيفية التي ينبغي أن تسير عليها حياتنا. إن الاعتماد على الذات لا يعنى القبول غير المشروط لما يقوله أحدهم. لم يختلف "إمرسون مع مقالة "ثورو" من أن جامعة هارفارد - التي تخرج كلاهما فيها - تدرس الكثير من العلوم، لكنها لا تدرس أصل أى من تلك العلوم.

وكان "إمرسون" يعرف أن التعليم بشكله المعروف لا يستطيع كشف الحجاب؛ لأنه يتعامل أساساً مع التصنيفات العقلية. إننا نحقق الوعي الحقيقي بالتفكير التأملى الذى يتضمن انفتاح العقل لقبول الحكمة الكلية غير المتغيرة، وعدم قصر المعرفة على حجرات الدراسة. وكان "إمرسون" يطلق على هذه المعرفة الأساسية اسم الحدس الداخلى فى حين أن كل صور التعليم هي مجرد تلقين. ولقد حاول "إمرسون" أن يجعلنا نفكر جيداً فى مسألة الاعتماد على قوة إرادتنا وحدها. إن التفكير التأملى يؤدى بنا إلى اتباع طرق فى الفعل والوجود صحيحة فى حد ذاتها، و"ناجحة"؛ لأن هذا التفكير يضعنا فى حالة من التوافق مع القوانين الكونية.

الكنز الداخلى

كان المعاصرون لـ "إمرسون" يعتبرونه حكيماً خالياً من معظم الأخطاء لدى البشر، ومع ذلك فقد مر "إمرسون" - مثل كل البشر - بخبرات الآمال، والإيجابيات، والانتكاسات، وهى الأمور التى تبدو من ثوابت الحياة. أما ما جعله يبرز على غيره، فهو اعتقاده بأنه ليس قدرًا علينا أن نشاهد حياتنا الانفعالية وهى فى حالة ردود الأفعال تجاه الأحداث الإيجابية أو السلبية. تقول الجمل الأخيرة فى كتاب الاعتماد على الذات:

"إن النصر السياسى، وزيادة الإنجازات، والتعافى من مرض، وعوية صديق حميم، وغير تلك من الأمور التى فضلها يرفع معنوياتنا، ونظن أن الأيام الجيدة قد انفتحت لبرايها أمامنا. لا تصدق هذا، فأنت نفسك من تجلب لنفسك السلام، وليس بمقدور أى شىء إلا لتتصار للبادئ أن يجلب لك السلام".

وهذه الكلمات تعبر عن خلاصة الحياة الإنسانية، والأفكار التى نعيش عليها والتى تتضمن رؤيتنا للثروة. ومع ذلك فقد كان "إمرسون" يعتقد أن السعادة تتبع فى نهاية المطاف من داخل المرء، وأنها ليس طبيعة إنسانية-أن نظل أسرى للأحداث دائماً، حيث إننا قادرون على الانفصال عنها أو التسامى عليها.

الفصل الثانى والعشرون

تعليقات ختامية

قد لا يجد القارئ كاتباً أفضل من "إمرسون" لمساعدته على القيام بقفزة فى عالم الحرية التى يبعثها الاعتماد على الذات. وإنه من الصعب أن نقرأ كتاب الاعتماد على الذات على أنه عمل تاريخه قديم فحسب؛ وذلك لأن الكتاب سيجذب القارئ إلى فلك "إمرسون" المتمثل فى المسئولية الكاملة، والوعى بالذات - وهو عالم لا توجد به أعذار، بل فرص فقط.

ورسالة الكتاب هى أن تحقيق النجاح ليس مسألة إرادة فولاذية نواجه بها الكون، بل هى زيادة الوعى بأنماط وتدفق الطبيعة، والزمان، والمكان، وأنه من خلال العمل المتناغم مع الكون نصبح جزءاً من قوة لا محدودة أكبر. وليست المبادئ التى تحدث عنها فى الجملة السابقة التى اقتبسناها عنه مقيدة لها، بل ينبغى أن تعكس استجاباتنا الإبداعية الواعية للعالم، وحياتنا ينبغى أن تكون انعكاساً لذلك الكون المثالى، ألا تشكل من خلال ما تفرضه علينا الثقافة. ينبغى للشخص المعتمد على ذاته أن يستطيع أن يحيا فى العالم ويحسنه - لا أن يكون أحد منتجات هذا العالم فحسب.

"رالف والدو إمرسون"

"رالف والدو إمرسون"

ولد "إمرسون" بمدينة بوسطن عام ١٨٠٣، وكان ترتيبه الثانى بين ثمانية أشقاء، والتحق بجامعة هارفارد فى الرابعة عشرة من عمره، وتخرج فيها بعد أربعة أعوام. قضى بعض الوقت يعمل مدرساً ثم التحق بكلية دينية بجامعة هارفارد، وتخرج فيها فعمل رجل دين وتزوج، وبعد زواجه بقليل توفيت زوجته "إلين" بالسل. استقال من عمله نتيجة لاختلافات مذهبية، ثم سافر إلى أوروبا، حيث قابل "كارليل"، و"كوليرج"، و"وردزورث". عاد "إمرسون" إلى الولايات المتحدة عام ١٨٣٥، واستقر فى مدينة كونكورد، وتزوج مرة ثانية. وأنجب من زوجته الثانية "ليديا جاكسون" خمسة أبناء. وفى عام ١٨٣٦ صدر له كتاب Nature الذى أسس من خلاله لحركة التأمل الباطنى، والتى كان من أعضائها "هنرى ديفيد ثورو"، و"مارجريت فولر"، و"أموس برونسون ألكوت"، و"إليزابيث بيبودي"، و"جونز فيرى". وفى العامين التاليين ألقى "إمرسون" خطاباً فى جامعة هارفارد أثار بسببها جدلاً أكد فى الخطاب الأول منها على الاستقلال الفكرى الأمريكى عن أوروبا، وفى الخطاب الثانى صب جام غضبه على المؤسسة الدينية فى دفاعها عن استقلال المعتقد عن كل الأديان والطوائف. وصدر له فى عامى ١٨٤١، ١٨٤٢ سلسلة من المقالات من بينها كتابنا "الاعتماد على الذات"، و"القوانين الروحية"، و"التمويض والخبرة". وصدر له بين عامى ١٨٥٠ - ١٨٦٠ كتب: Representative Men، و English Traits، و The Conduct of Life. وقد كف "إمرسون" عن التأليف وإلقاء المحاضرات قبل وفاته عام ١٨٨٢ بعشر سنوات.

النساء اللاتي هربن مع الذئاب

١٩٩٢

"الحياة البرية، والمرأة غير المستأنسة كلاهما نوع مهدد بالانقراض. لقد لاحظنا مع الوقت دمار الطبيعة المميزة للنساء، وانسحابها، والبناء عليها. لقد ظلت هذه الطبيعة تلقى سوء الإدارة لفترة طويلة مثلها مثل الحياة البرية، والأرض غير المستصلحة".

"المرأة التي تتمتع بصحة جيدة أشبه بذئب: قوية البنية، وممتلئة الجسم، وقوة حياة هائلة، ومأمنة للحياة، وواعية بالمكان، ومبتكرة، ووفية، ومتجولة. ومع ذلك، فإن الانفصال عن الطبيعة البرية يجعل شخصية المرأة ضعيفة فاترة أشبه بشبح. عندما تصبح حياة المرأة راكدة، أو مليئة بالملل، فإن هذا هو الوقت المناسب لظهور المرأة البرية، ووقت توظيف الروح النسوية لتغمر بلتاما بالفيضات".

"المرأة للعاصرة مليئة بالنشاط. إنها مضغوطة لتمثل كل شيء لكل شخص، أما المرأة القديمة فقد ولى زمانها".

الخلاصة

إعادة الارتباط بالطبيعة الحقيقية ليست مهمة جنونية، بل هي أمر حيوي للصحة البدنية والعقلية.

المثال:

"مارثا بيك": إيجاد وجهتك ص ٢٨

"روبرت بلای": "جون الحديدي" ص ٤٢

"جوزيف كامبل"، و"بيل مويرز": قوة الأسطورة ص ٧٠

"جيمس هيلمان": شفرة الروح ص ١٧٢

"كارول إس. بيرسون": البطل بداخلك ص ٢٣٦

"كلاريسا بينكولا إستيز"

لا يهتم علم النفس الحديث اهتماماً حقيقياً بالجانب الأعمق للنساء، ولا يقدم تفسيراً حقيقياً لرغباتهن، ولا يلقى الضوء على أسرارهن، ولا يسمح لذلك بوقت. قضت "إستيز" حياتها وهي تعتقد أن القصص القديمة في العديد من الثقافات من الممكن أن تعيد ربط النساء بأرواحهن وطبيعتهن القوية، وهذا هو ما يعرف باسم كانتادورا، وهي حامية القصص.

وعنوان هذا الكتاب ينبع من دراسة المؤلفة للذئاب، وهي الحيوانات التي وجدت شبهاً بينها وبين النساء من حيث أرواحهن، وحدهن، وطبيعتهن الفريزية، وعملهن الشاق. والنساء - مثل الذئاب - تم تجريدن من أية علامة على الحياة البرية، والأرض التي يتركزن عليها، ولكنهن - ومثلما أعاد الكثير من الذئاب التشكيل - فقد حان وقت استعادتهن لطبيعتهن الفطرية.

وكتاب للنساء اللاتي هربن مع الذئاب بوجه عام كتاب متميز ترك أثراً كبيراً: فقد حرر الكثير من النساء بمثل الطريقة التي حرر كتاب جون الحديدي الرجال بها. وإذا قلنا إن الكتاب بكل ما يحويه من أساطير وحواديت في كل جانب ممكن من جوانب الحياة كتاب ثري؛ فإننا بذلك نقل من قيمته. والحق أنك تستطيع أن تطالع محتويات الكتاب مطالعة سريعة، ولكن القصتين التاليتين اللتين اقتبسناهما من الكتاب ستمنحناك فكرة عن موضوعه.

السيدة الفقمة

ذات مرة خرج صياد في مركبه، وكان الجو فظيلاً، وبعد حلول الظلام، فلم يجد الصياد شيئاً يصطاده، ثم قابلته صخرة هائلة في البحر. وفي البحر، وفي الجور نصف المنير بيت الصخرة كما لو كانت تعج بحركة رشيقة. وعندما اقترب الصياد من الصخرة رأى جماعة من النساء رائعات الجمال، فشعر بحرارة الحب والاشتياق؛ لأنه كان يعيش حياة وحيدة منعزلة. رأى الصياد فروقة على حافة الصخرة فسرقها، وعندما لبست النساء للفقمات جلودهن ليعدن إلى ميوتهن في الماء، اكتشفت إحداهن أنها بيون جلد.

نادى عليها الصياد قائلاً: "تزوجيني، فانا وحيد"، لكنها ترد عليه بقولتها: "لا أستطيع، فانا أعيش تحت الماء"، فيقول لها: "تزوجيني وسأعيد لك جلدك بعد سبع سنوات. وعندئذ تقررين ما تترتدين"، فقبلت السيدة الفقمة مترددة.

ينجب الصياد من السيدة الفقمة طفلاً هو "أروك"، ويحبانه كثيراً، وتحكى له ولدتته من قصص

الفصل الثالث والعشرون

المخلوقات التي تعيش في البحر، ولكنها بعد فترة يبدأ جسمها في الجفاف فيبهت لونها ويضعف بصرها. ثم جاء اليوم الذي طلبت فيه جلدها.

فقال زوجها: "لا"، وهو يرى أنها لا ينبغي أن تتخلى عن ابنها وزوجها.

وفي المساء سمع الابن فقمة عملاقة تنادي في الهواء، فاتباع النداء حتى وصل للماء، وعلى الصخور وجد جلد فقمة، وعندما شم رائحته عرف أنه جلد والدته. أخذ "أوروك" الجلد إلى والدته فسعدت به، وأخذت ابنها معها إلى تحت الماء حيث قدمته للفقمة العملاقة وبقيت الفقمة.

استعادت الفقمة لون بشرتها وعافيتها؛ لأنها عادت لوطنها، وأصبحت تعرف باسم "تاتكو يسجكان" - أي الفقمة المقدسة التي لا يمكن قتلها. وبعد فترة أعادت ابنها إلى البر، ولكنه عندما كبر، كان كثيرًا ما يرى وهو يتحاور مع فقمة بعينها بالقرب من الماء.

نقول "استيز" إن الفقمة رمز قديم وجميل للروح البرية غير المستأنسة. والفقمة تشعر بالراحة بصحبة البشر بوجه عام، ومع ذلك فإنها أشبه بامرأة صغيرة السن قليلة التجارب لا تدرك أحيانًا القدرات المؤذية للآخرين أو نواياهم. إننا جميعًا سنعرض في مرحلة من مراحل حياتنا "لفقدان جلودنا" - أي سلبنا من البراءة أو الروح، وهو إضعاف لهويتنا. وعندما يحدث هذا تبدو لنا تلك الخبرة فظيمة، أو صعبة على الأقل، لكننا بعد ذلك نرى أنها من أفضل الخبرات التي مررنا بها في حياتنا؛ لأنها توضح لنا ذواتنا الحقيقية، ومعنى الحياة بالنسبة لنا. إنها تجعلنا نتواصل مع الأشياء الأكثر عمقًا.

وهذه القصة تثير مسألة الثنائية بين عالم "فوق الماء" المتمثل في العائلة والعمل، وعالم المحيطات بأفكاره الخصوصية، ومشاعره، ورغباته. ولا يمكننا أن نبتعد عن بيت الروح لفترة طويلة، والا جفت جلودنا وبهتت شخصياتنا، وفرغت طاقة أبداننا - كما حدث مع السيدة الفقمة في هذه القصة. يفقد الكثير من النساء "جلودهن" بتقديمهن أكثر من اللازم، أو برغبتهم في المثالية، أو بظموهجن، أو بإحساسهن الدائم بعدم الرضا، أو بافتقارهن للإرادة اللازمة لفعل شيء حيال كل هذا.

كل شخص يريد جانبًا مما لدى المرأة المعاصرة، ومع ذلك فلا بد أن يكون هناك مواضع تقول فيها: "لا"، وتستعيد جلدها. وقد يتضمن هذا الجلد أي شيء، سواء كان قضاء الإجازة الأسبوعية في التنزه في غابة، أو السهر ليلة عند الصديقات، أو تخصيص المرأة لنفسها ساعة يومية لا يطلب منها أحد شيئًا فيها. قد لا يفهم الآخرون هذا، ولكنه سيفيدهم على المدى البعيد كما يفيد المرأة؛ لأنها ستعود بعد هذه السلوكيات نشيطة ومفعمة بالطاقة البدنية.

السيدة الهيكل

"كان هناك صياد وحيد يسكن القطب الشمالي، وذات يوم قال لنفسه إنه لو لصطاد سمكة واحدة كبيرة سيربيح نفسه من عناء الصيد لبعض الوقت. وكم كانت سعادته عندما وجد أن هناك ثقلًا كبيرًا

"كلاريسا بينكولا إستيز"

فى شبكته، ولكنه صُدم عندما لُخرج الشبكة فوجد هيكلًا عظيمًا لامرأة. وكان والد هذه المرأة قد ألغى فى البحر: ففرقت وغاصت لأعماقه. وعندما خرج الهيكل العظمى فى الشبكة، لحس الصياد بالرعب، فحاول إعادة صيده إلى الماء، ولكن الحياة كانت قد دبت فى الهيكل العظمى وتبع الصياد حتى وصل لكوخه. أشفق الصياد على المرأة، ونظف جسمها وتركها لترتاح قبل أن ينام. وأثناء الليل رأت المرأة الدموع فى عين الصياد، فظلت تشرب من دموعه: لأنها كانت تفس بظلم شديد. وفى الليل المتأخر لمست المرأة قلب الصياد حتى تعود للحياة من جديد. وبعد أن عادت إنسانًا عاشت معه وتزوجا. وبعد ذلك، كانا يجدان دائمًا الطعام الوفير: لأن الزوجة كانت تعرف مواضع الأسماك فى المحيط لبقائها تحت الماء لفترة طويلة".

ترى "إستيز" أن هذه القصة تدور حول العلاقات. عندما يكون المرء بمفرده، فإنه يبحث عن زوج محب أو ثرى حتى "يستريح من الحيد لبعض الوقت" - مثلما كانت حال الصياد. إن الناس تتوق للمزيد من الحياة فى حياتهم.. تتوق لشيء ممتع وبهيج. ومع ذلك، فعندما ينظر المرء جيدًا إلى ما اصطاده - وبعد النظرة الأولى السريعة مثلما حدث مع الصياد عندما حاول أن "يميد صيده إلى الماء" - فإنه يدرك أنه قد حصل على أكثر مما كان يريد، وأن الأمور دخلت مرحلة الجد. وعندئذ لا يمثل الصيدُ للمرء أوقاتًا جيدة، بل يصبح بالنسبة له هيكل امرأة - أى الرعب المتمثل فى الاستقرار الثابت، والموت، والالتزام طويل الأمد، وتقلبات الحياة، وانتهاء الحياة الحالية. ومع ذلك، فإذا كان المرء محظوظًا، فإن "الهيكل" لن يقبل رفضه له، بل سيطارده حتى باب بيته (ويمثل البيت أوجه القصور وأحاسيس عدم الأمان لدى المرء). وعندئذ يدرك المرء أن هذا الكائن لديه الكثير يقدمه، ويصبح ذا جاذبية حتى وإن بدا مخيفًا، وتسبب ما يحاول المرء أن يساعد هذا الكائن بأية طريقة. وفى المقابل يقدم هذا الكائن للمرء بسخاء، ولكنه يقدم له أشياء من مصادر لم يكن يعرف المرء بوجودها أصلًا.

وتدور قصة السيدة الهيكل حول ما تسميه "إستيز" دائرة (الحياة/ الموت/ الحياة). إننا نشعر بالرعب فى ثقافتنا المعاصرة من أى نوع من أنواع الموت، فى حين أن الثقافات القديمة كانت تعترف بالحياة الجديدة التى تبدأ مع الموت. عندما نتجنب العلاقات الجادة الملتزمة، فليس ذلك لأننا لا نستطيع التعايش مع الطرف الآخر، بل لأننا نفتقر للإرادة فى دخول دائرة تحترم الوقت. وفى العلاقات غير الجادة لا ننمو؛ لذلك نبحث عن علاقة ثانية، وربما ثالثة حتى نظل نشعر دائمًا بأفضل ما فى "الحياة" - وهذا يُضعف الروح. لكل علاقة بداياتها ونهاياتها، وما قد يُرعبنا أن نراه على أنه النهاية الأخيرة من الاحتمال الكبير أن يكون تغييرًا ضروريًا حتى تجدد العلاقة نفسها بنفسها.

الفصل الثالث والعشرون

لا بد أن تدرك المرأة - بل والرجل - دائرة الحياة/ الموت/ الحياة، بل والاحتفاء بها إذا أرادت أن تتواصل فعلياً مع طبيعتها البرية الجامعة. تقول "إستييز" عن السيدة الهيكل:

"إنها تطفو على السطح: لأنه بدونها لن تكون لدينا معرفة حقيقية بالحياة - سواء أعجبت هذا أم لا. وبدون هذه المعرفة لن يكون هناك طاعة، أو واجب حقيقي، أو إخلاص".

تعليقات ختامية

لا يقرأ معظم من يقرأون هذا الكتاب بأسلوبهم الطبيعي في القراءة، حيث يجد من يقرؤه أنه يقرأ فصلاً كاملاً منه دفعة واحدة، ثم قد يتوقف عن القراءة ليتمعن فيما قرأه. وهذا هو ما ينبغي أن يحدث. قد تبدو قراءة الكتاب مهمة صعبة في البداية (فعدد صفحاته يتجاوز الخمسمائة)، ومع ذلك فعلى القارئ أن يتعامل مع الكتاب كما لو كان مجموعة من الأصوات التي يستمع لأحدها ثم للآخر. ينبغي أن نترك أنفسنا نستوعب مضمون الكتاب بتمهل وقؤدة، وعندئذ سنبدأ في فهم سبب إلهامه للكثير من الناس، وليس النساء فقط.

وثمة كلمة أخيرة، فربما كنت لنفسك: "إذا تبينت الطبيعة البرية غير المستأنسة في شخصيتي، فربما انقلبت حياتي رأساً على عقب". وليس الأمر كذلك، حيث تقول "إستييز" إن فعل هذا يجلب إلى حياتك الشخصية ولوجودك المزيد من الصدق والتكامل؛ لأنك في هذه الحالة لن تحاول أن تتنكر لذاتك الحقيقية، ولن تخشى الإبداع أو الحب، أو أن يطاردك شخص عندما تظن أنه يتجاوز حدوده، وستزداد ثقتك في حدسك، وستصبح المرأة تعرف قوتها فعلاً، ومتوحدة مع طبيعتها. كل هذه الأشياء حقوق فطرية لك، وليست أشياء تخاف منها.

"كلاريسا بينكولا إستيز"

"كلاريسا بينكولا إستيز"

نشأت "كلاريسا" في بيت مهاجر نمساوي يسكن في منطقة البحيرات العظمى بولاية ميتشيجن كان له قناتها، قنشات في أحضان الطبيعة، واستمعت لقصص شفاهية قديمة، ووالدا "كلاريسا" من أصول مكسيكية.

حصلت "كلاريسا" على درجة الدكتوراه في علم النفس العيادي للأجناس البشرية، أو دراسة القبائل والجماعات الإنسانية، وهي محللة نفسية على مبادئ "كارل يونج"، وهي أيضًا شاعرة شهيرة.

بدأت "كلاريسا" تأليف كتابها "النساء اللاتي هربن مع الذئاب" عام ١٩٧١، وجمعت القصص التي حكتها فيه من كل أنحاء أمريكا الشمالية. ومن مؤلفاتها الأخرى كتاب The Gift of Story، و The Faithful Gardner والذي يقوم في أساسه على الخبرات التي تعرضت لها في طفولتها.

الإنسان والبحث عن المعنى

١٩٥٩

" أحياناً ما يكون من الضروري أن تتخذ قرارات سريعة .. قرارات تحدد الفارق بين الحياة والموت يفضل السجين أن تمتد إليه يد الموت، ولكن هذا التهرب من الالتزام والمسئولية يكون أكثر وضوحاً عندما يكون على السجين أن يقرر إن كان يحاول الفرار من السجن أم لا ، ففي هذه اللحظات التي يضطر فيها لاتخاذ قرار - وغالباً ما يكون هذا مسألة دقائق - فإنه يعاني من آلام لا حدود لها"

"إننا نشعر بالامتنان لأبسط صور الرحمة ، ويسعدنا أن يتوافر لنا وقت للاسترخاء قبل أن نخلد للـ
رغم أن هذا في حد ذاته لا يمثل متعة "

"لو كان لديهم قد رأى وجوهنا أثناء رحلتنا من مدينة أوشويتز إلى المعسكر في بافاريا - حيث كان المعسكر في جبال سالزبورج ذات القمم التي تتألق في ضوء الشمس - من خلال نوافذ سيارة ترحيلات السجن ذات القضبان، فلم يكن ليصدق أبداً أن هذه وجوه رجال فقدوا كل أملهم وحریتهم ورغم هذا - أو ربما كان نتيجة له - سحرنا جمال الطبيعة الذي افتقدناه لفترة طويلة جداً "

الخلاصة

معنى حياتك هو المعنى الذي تقرر أنت أن تجعله لها.

المثيل:

"بويتوس": تمزية الفلسفة ص ٤٨

"فيكتور فرانكل"

ماتت زوجة "فيكتور فرانكل"، ووالده، ووالدته، وشقيقه في معسكرات النازي في ألمانيا، ولم ينج معه إلا شقيقته. ولقد تحمل "فرانكل" الجوع الشديد، والبرد، والمعاملة الوحشية في مدينة أوشويتز في البداية، ثم وجد نفسه في مدينة داکو تحت التهديد المتواصل بالذهاب إلى أفران الغاز في أول يوم له بمعسكرات الاعتقال. وقد فقد كل صور الارتباط ببيدنه، وأجبر على تسليم مخطوطة عملية كان يعتبر أنها إنجاز حياته.

هذه قصة - إن كان هناك قصة مثلها - كفيلة بأن تجعل صاحبها يؤمن بأن الحياة عديمة المعنى، وينتحر، ولديه سبب معتول لذلك. ومع ذلك، فعندما انحدرت الحال بـ "فرانكل" إلى أحط درجات المهانة الإنسانية، خرج من هذه الخبرة وهو متفائل. وكان منطقته في ذلك أنه حتى في أحلك الظروف يظل بمقدور الناس أن يختاروا معنى تلك الظروف بالنسبة لهم. وهذا هو ما يسميه الفلاسفة الرواقيون "الحرية الأخيرة" - كما ذكر "جوردون أولبورت" في مقدمة الطبعة الثالثة من كتاب الإنسان والبحث عن المعنى. إن أكثر أنواع التعذيب شراً ليس عذاباً بدنياً بقدر ما هو محاولة قوية لإخماد جذوة الحرية.

إعادة تعريف الإنجاز الإنساني

من الأقوال المفضلة لدى "فرانكل" قول نيتشه: "إن من لديه شيئاً يعيش من أجله يستطيع تحمل كل شيء تقريباً". وأبرز ما في كتاب "فرانكل" هو مجموعة الأفكار التي منحتها الإرادة ليميش، حيث كانت الصور الذهنية لديه عن زوجته هي النور الوحيد في ظلمات أيام معسكرات تعذيب النازي، وكانت تمر به أوقات جميلة عندما يفكر في زوجته تفكيراً قوياً حتى بلغ به ذلك أنه عندما رأى عصفوراً يطير بالقرب منه كان يتخيل أن روحها قد تليست هنا العصفور. وقد تخيل نفسه أيضاً يحاضر - بعد تحرره من المعسكر - في قاعات المحاضرات، ويقول للناس ما لا بد ألا يحدث مرة أخرى. وقد تحققت تصورات، وفي النهاية كانت هناك لديه تلك الرغبة في كتابة المذكرات التي تذكرها من مخطوطته الضائعة.

أما من استسلم من المتقين، فعلى النقيض من هذا، حيث لم يعرفهم أحد؛ لأنهم لفظوا الناس سيجارتهم الأخيرة، وهي السجارة التي كان من الممكن أن يقايضوها بأي نوع ردىء من الطعام ليحافظوا على حياتهم. لقد قرر هؤلاء أن الحياة لم تعد ذات معنى بالنسبة لهم، ومع ذلك

الفصل الرابع والعشرون

فقد كان "فرانكل" يرى أن مثل هذه النوعية من التفكير خطأ بشع. إننا لسنا في هذه الحياة حتى نحكم على قيمتها وفقاً لما نتوقعه منها، وما يتحقق لنا منه. لقد أدرك أننا لا بد أن نتحلى بالشجاعة الكافية لنسأل أنفسنا عما نتوقعه الحياة منا - وبصورة يومية. ليست مهمتنا مجرد البقاء على قيد الحياة، بل أن نجد الحقيقة الموجهة المرشدة لنا، وهو ما قد لا يتضح في بعض الحالات إلا في أسوأ صور المعاناة. ويقول "فرانكل" إن: "المعاناة قد لا تكون عرضاً من أعراض الأمراض الذهنية بقدر ما تكون إنجازاً إنسانياً".

أثر الكتاب

باع كتاب الإنسان والبحث عن المعنى أكثر من تسعة ملايين نسخة، وترجم إلى أربع وعشرين لغة، واختارته مكتبة الكونجرس الأمريكي من بين الكتب العشرة الأقوى أثراً. ومع ذلك، فقد قال "فرانكل" - الذي كان يريد أن يضع بدلاً من اسمه على غلاف الكتاب رقمه في سجون النازي - إنه لا يرى الكتاب إنجازاً كبيراً. لقد كان نجاحه "كتعبير عن بؤس الزمان الذي نعيش فيه" إعلاناً عن التوق الشديد للحياة ذات المعنى والهدف.

وبعيداً عن تحقيق الكتاب أعلى المبيعات، فقد أثر تأثيراً كبيراً على معظم مؤلفي مساعدة الذات، حيث إن التأكيد على المسؤولية الذي نجده في كتاب "ستيفن كوفي" العادات السبع للناس الأكثر فعالية قد استلهمه "كوفي" استلهاماً مباشراً من "فرانكل". ونحن نستشهد في عدد من الكتب التي نوردتها في هذا الكتاب بكتاب "فرانكل" كمرجع. وتألّف النسخة الحالية من الكتاب من ثلاثة أجزاء هي: سيرة ذاتية (تجربة المؤلف في معسكرات تعذيب النازي)، ومقالة نظرية "موجز العلاج النفسي من خلال إرادة المعنى للحياة" (١٩٦٢)، وجزء بعنوان "قضية التفاؤل المأساوي" (١٩٨٤). وبهذا التقسيم، أصبحت القصة الذاتية للمؤلف تقود القارئ إلى معانيها الفكرية الضمنية.

إرادة المعنى للحياة، وأسلوبها في العلاج النفسي

أبرز ما في خبرات "فرانكل" أنها جعلته يعيش تجسيداً للأفكار التي كان ينظر لها، حيث كان يعمل طبيباً قبل اندلاع الحرب العالمية الثانية. ولقد أصبحت نظريته وتطبيقها أساس المدرسة الثالثة من مدارس فيينا للعلاج النفسي بعد مدرسة التحليل النفسي التي أسسها فرويد، ومدرسة علم نفس الفرد التي أسسها "الفرد أدلر". وفي حين أن التحليل النفسي يتطلب استبطاناً وتركيزاً حول الذات حتى يتضح أساس الأمراض النفسية لدى المريض، فإن العلاج من خلال إرادة المعنى للحياة يحاول إخراج المريض من إطار نفسه حتى يرى الحياة من منظورها الأوسع. وفي حين يركز المعللون النفسيون على "إرادة الاستمتاع"، وتركز مدرسة "أدلر" في علم النفس على "إرادة القوة"، فإن مدرسة "فرانكل" تركز على "إرادة المعنى للحياة".

متوافر لدى مكتبة جرير

"فيكتور فرانكل"

ويتذكر "فرانكل" دبلوماسيًا أمريكيًا حضر لزيارته في عيادته بمدينة فيينا بعد أن قضى هذا الدبلوماسي خمس سنوات في العلاج بأسلوب التحليل النفسي. وكان هذا الدبلوماسي غير راضٍ عن عمله. وعن تنفيذ السياسة الخارجية للولايات المتحدة، فأنتس من كان يقوم بمعالجة أسلوب التحليل النفسي باللوم على والد ذلك الدبلوماسي، حيث رأى ذلك المحلل أن حكومة الولايات المتحدة تمثل صورة الأب. ومع ذلك، فقد شخص "فرانكل" الحالة بأنها افتقار ذلك الدبلوماسي للهدف في عمله، واقترح عليه تغييره. وعمل الدبلوماسي بالنصيحة وتحسنت حاله.

وما نريد قوله من وراء هذه القصة هو أن أسلوب "فرانكل" في العلاج يقول إن الكرب الذي نشعر به ليس شيئًا عصائياً أو مرضاً نفسياً، بل هو دليل على أننا نصبح أكثر إنسانية من خلال رغبتنا في وجود هدف. وعلى عكس "فرويد"، و"أدلر"، فلم ينظر "فرانكل" للحياة على أنها مجرد إشباع للدوافع أو الرغبات الفطرية، ولا حتى على أنها زيادة "درجة التوافق" مع المجتمع، بل آمن (هو وغيره من أصحاب المذهب الإنساني في علم النفس بوجه عام مثل "أبراهام ماسلو"، و"كارل روجرز") بأن الميزة الأساسية للبشر هي حرية إرادتهم.

مصادر المعنى للحياة

يؤكد أسلوب العلاج من خلال إيجاد المعنى على أن الإنسان يتمتع بالصحة النفسية عندما يتعلم أن يردم الفجوة بين ذاته التي هو عليها الآن، وذاته التي يمكن أن يصبحها. ولكن كيف تكون الحال إن لم تكن قد حددنا بعد ما نستطيع أن نصبحه؟ لاحظ "فرانكل" أن الإنسان المعاصر لديه قدر هائل من الحرية عليه أن يتعامل معه. إننا لم نعد نعيش حياتنا من خلال الفطرة، ومع ذلك فإن الأعراف لم تعد توجهنا أيضاً. وهذا هو الخواء الوجودي الذي يتم فيه التمويض عن الإرادة المجهضة للمعنى بدافع الحصول على المال، أو ممارسة العلاقة الحميمة، أو الترفيه، بل والعنف أحياناً. إننا نسعى متفتحين للمصادر المتعددة للمعنى، والتي يرى "فرانكل" أنها:

١ إيجاد عمل من العدم، أو إنجاز عمل عظيم.

٢ الشعور بشيء أو شخص (الحب).

٣ تاملنا مع المعاناة التي لا يمكننا تجنبها.

المصدر الأول من هذه المصادر مصدر كلاسيكي، وهو يعرف باسم "هدف الحياة" في كتب مساعدة الذات. ورغم أن ثقافتنا المعاصرة تتوقع السعادة، فإن "فرانكل" يقول إن السعادة شيء ينبغي أن نسعى إليه سعيًا مباشرًا. وهو يعرف السعادة بأنها منتج ثانوي لنسياننا أنفسنا في مهمة نفعلها، ونوظف فيها كل خيالنا ومواهبنا.

والمصدر الثاني منها مهم؛ لأنه يجعل الخبرة (الداخلية والخارجية) بديل مقبول للإنجاز في مجتمع تقوم دعائمه على الإنجاز. أما المصدر الثالث من مصادر المعنى للحياة، فيعطي للمعاناة

الفصل الرابع والعشرون

معنى. ولكن أى معنى؟ يعترف "فرانكل" بأننا قد لا نعرف أبدًا أى معنى يعطيه الألم لحياتنا، أر على الأقل لا نعرف هذا المعنى حتى مرحلة متأخرة من حياتنا. إن عدم فهمنا للمعنى لا يعنى عدم وجوده.

ويرد "فرانكل" على من يقولون إن الحياة خالية من المعنى، وذلك لأنها فانية بقوله: "ليست الحياة ذاتها هى الخالية من المعنى، بل الخالى من المعنى هو القدرات التى لم نستغلها؛ وبالتالي لم نشعر بالرضا الناتج عن هذا". ثقافتنا المعاصرة مبهورة بالشباب، ومع ذلك، فإن العمر هو ما ينبغى أن يثير إعجابنا؛ وذلك لأن من تقدم فى العمر قد أحب، وعانى، وشعر بالرضا بدرجة أكبر ممن هم أقل منه عمرًا. وشعور المرء بالرضا عن قدراته - أيًا كانت درجة تواضعها - سيترك له أثرًا دائمًا فى تاريخ العالم، وقرار المرء بترك أثر على من حوله وما حوله يحدد مدى مسؤوليته. وليست الحرية إلا قسمًا واحدًا من المعادلة، فالقسم الثانى منها هو المسؤولية لتوظيف هذه الحرية.

تعليقات ختامية

إذا كان ثمة رابط بين الكتابات فى تطوير الذات، فإن هذا الرابط هو الاعتقاد بإمكانية التغيير فى الإنسان الفرد. أما القدرية، فإنها على النقيض، حيث تقول إننا لا نستطيع الفرار من آثار خبرات طفولتنا أو جيناتنا الوراثية. كان "فرويد" يعتقد أنه إذا حُرمت مجموعة من الناس من الطعام، فستقل الاختلافات الفردية بين أفرادها، ويحل محلها دافع واحد عام. ومع ذلك، فكثيرًا ما استنتج "فرانكل" من خلال خبرته فى معسكر النازى عكس ذلك. لقد أدى الجوع، والتعذيب، والتعرض للقاذورات إلى تحطيم معنويات المساجين، ومع ذلك فرغم تلقى هؤلاء المساجين معاملة أشبه بمعاملة قطيع الحيوانات، فقد أبى الكثيرون منهم التفكير بعقلية القطيع. لا يستطيع أحد أبدًا التنبؤ بسلوك إنسان معين، ولا يستطيع التعميم على معنى أن يكون الفرد إنسانًا إلا فى حالات نادرة جدًا. ويقول "فرانكل" فى هذا:

" يتسم جيلنا بالواقعية: لأننا أصبحنا نعرف الإنسان كما هو بالفعل. ورغم كل ذلك، فالإنسان هو ذلك الذى اخترع غرف التعذيب بالغاز فى مدينة أوشفيتز، وهو أيضًا من أدخل إلى هذه الغرف، وعلى لسانه الدعاء - كل بحسب دينه".

إن ما يميز البشر عن غيرهم من الكائنات هو قدرتهم على أن يحيوا حياتهم لنصرة مبادئ وقيم معينة، ولا فكيف لأحد السجناء أن يستطيع رفع رأسه قبل دخول غرف التعذيب بالغاز - كما يقول "فرانكل"؟ ولأنه كان يعرف أن معظم البشر لن يترضوا أبدًا لمثل هذه التجربة البشعة؛ فإنه يستخدمها كمرجع، ورمز على المسؤولية الشخصية التى من شأنها أن توجه القرارات التى نتخذها فى حياتنا اليومية. يقول الكاتب إنه أيًا كانت الظروف، فبمقدورنا أن نكون أحرارًا.

"فيكتور فرانكل"

"فيكتور فرانكل"

ولد "فرانكل" في فينيا عام ١٩٠٥. وتخرج في جامعة فينيا قبل الحرب العالمية الثانية. وحصل منها على شهادتي دكتوراه في الطب والفلسفة. وأثناء الحرب قضى ثلاث سنوات في معتقلات أوشويتز، وداكو وغيرها من معسكرات التعذيب. وقد ألف كتابه: الإنسان والبحث عن المعنى عند عبوره إلى فينيا بعد تحرره من الاعتقال، وتمت كتابته في تسعة أيام.

وقضى السنوات التالية رئيساً لقسم الأعصاب في مستشفى بوليكلينيك في فينيا، لكنه هاجر في الستينات إلى الولايات المتحدة. وهو يحمل درجة أستاذ زائر في جامعة هارفارد، وغيرها من الجامعات الأمريكية. وقام بخمسين جولة في الولايات المتحدة ألقى فيها المحاضرات، وهو متعلق جبال طوال عمره.

ألف "فرانكل" أكثر من ثلاثين كتاباً منها Psychotherapy and Existentialism، و The Unconscious God، و The Unheard Cry for Meaning، ونشر سيرته الذاتية Victor Frankl: Recollection. وفي عام وفاته، ألف ما لا يقل عن مائة وخمسة وأربعين كتاباً، وأكثر من ألف وأربعمائة مقالة صحفية عنه، وعن أسلوبه العلاجي من خلال البحث عن معنى للحياة. وتلقى "فرانكل" ثمانين وعشرين درجة علمية فخرية.

توفي "فرانكل" عام ١٩٩٧ في نفس الأسبوع الذي توفيت فيه الأم تريزا، والأميرة ديانا.

السيرة الذاتية لبنيامين فرانكلين

١٧٩٠

"ولم يقل من عزمي ما كان يبدو من ضخامة المهمة الموكولة إلي؛ فقد كنت أعتقد دائماً أن رجلاً ولحداً بقدرات كبيرة يستطيع إحداث تغييرات عظيمة وإنجازات هائلة إذا وضع خطة جيدة من البداية، وقلل من كل صور التسلية، وغيرها من المعطلات التي قد تشتت انتباهه، ولا يركز إلا على دراسة عمله".

"عندما يركز أحدهم على شيء أرى أنه خطأ، فإنني أحرم نفسي من المتعة التي تحس بها بمعارضته معارضة مباشرة، والتوضيح الفوري لبعض أوجه القصور فيما يقوله. وفي ردى عليه، أبدأ بإبداء ملاحظة أن رأيه صحيح في بعض الحالات والظروف، أما في هذه الحالة - أو هو على الأقل ما يبدو لي - فهو غير دقيق. وسرعان ما لجد مزاي هذا للتغيير في أسلوبى فى التعامل، حيث تسير الحوارات التي أجريها مع الناس بصورة أكثر إرضاءً".

الخلاصة

التحسين المتواصل للذات، وحب التعلم يكونان وصفة النجاح فوق العادى.

المثال:

"ستيفن كوفى": العادات السبع للناس الأكثر فعالية ص ٩٨

"صاموئيل سميث": مساعدة الذات ص ٢٧٢

بنيامين فرانكلين

تعود شهرة بنيامين فرانكلين إلى أنه شخصية تاريخية، وإلى دوره في الثورة الأمريكية، وإلى تجاربه في مجال الكهرباء. ولكن فرانكلين ترك أثرًا عظيمًا على الثقافة الغربية في القرن الثامن عشر سواء من ناحية إدارة الأعمال أو السياسة، وتميز بالمهارة ككاتب - كما يقول "أورموند سيفي" - في مقدمته لكتاب السيرة الذاتية لبنيامين فرانكلين. تذكر كتب التاريخ أن فرانكلين شارك في صياغة إعلان الاستقلال والدستور الأمريكيين، ومع ذلك يقول "ريتشارد أمانر" - كاتب السيرة الذاتية - إن السيرة الذاتية له هي "أول كتاب عظيم يُؤلف في الولايات المتحدة الأمريكية". ولقد ساعد كتاب السيرة الذاتية لفرانكلين على تشكيل الصورة الأدبية المعاصرة لكتابة السيرة الذاتية، وحقق الكتاب أعلى المبيعات على مدار قرنين رغم أنه لم يكتمل تأليفه، ولم تتم مراجعته مراجعة جيدة. وأسلوب فرانكلين في الكتابة يلخص أحد أقواله الشهيرة، وهو:

"إذا لم تكن تريد أن تنسى بمجرد وفاتك، فإما أن تكتب أشياء تستحق القراءة، أو تفعل أشياء تستحق الكتابة عنها".

الكتاب

ليس كتاب السيرة الذاتية لفرانكلين تسجيلًا لمبقريته، بقدر ما هو توضيح لأن حياة الإنسان وشخصيته قد تصبح أرقى من خلال تقييمه المستمر لذاته. وقد كتب فرانكلين - كما لم - سيرته الذاتية كما لو كانت تقريرًا بالإخفاقات والنجاحات في تجارب الحياة.

ولم يزعم فرانكلين في أي موضع في الكتاب امتلاكه سيطرة من نوع خاص على كيفية معيشته الحياة، ولكنه كان ملتزمًا بإيجاد وصفة من شأنها أن تضمن أن تحقق للمرء بعض النجاح. وقد جعل هذا التحفيز كتاب السيرة الذاتية لفرانكلين واحدًا من الكتب الأساسية في مجال مساعدة الذات.

لم يحاول فرانكلين أبدًا أن يُظهر تفوقًا، بل كان يتحدث لقارئه حديثًا مباشرًا، وأدرج في الكتاب لمحات فكاهية خفيفة مما منح قارئه إحساسًا كما لو كان حديثًا وديًا بينه وبين المؤلف حول المدفأة. ويفصل الجزء الأول من الكتاب خبرات فرانكلين العائلية، ومع أصدقائه، ورؤسائه،

الفصل الخامس والعشرون

وزملائه فى العمل. بالإضافة إلى أسفاره ومحاولاته بدء مشروعات عمل خاصة به، وهى جميعاً أمور تضرب على وتر حساس لدى القارئ المعاصر.

تحقيق أفضل ذات ممكنة

كان فرانكلين يعتقد أن الفضيلة فى حد ذاتها لها قيمتها وبعيداً عن القواعد الدينية، وكانت خلفيته الدينية قوية مما جعله فى حالة دائمة من فحص الذات وتحسينها. قال "ويبر" فى كتابه الشهير *The Protestant Ethic and Spirit of Capitalism* إن فرانكلين شخصية أساسية فى وضع أخلاقيات العمل وتطوير الذات.

وكان فرانكلين يعمل فى بدايات حياته طليعاً، وكان يؤمن بأن الشخصية تتكون نتيجة لتصحيح "الأخطاء الطبيعية" التى تميزنا عن الوصول للكمال، وأن الحياة ليست شيئاً لا بد أن نعانى منه، بل هى مستعدة ومنفتحة لعدد لا نهائى من المحاولات.

وهذا هو السبب فى أن فرانكلين اسم محورى فى كتابات مساعدة الذات، فهو يتجاهل أى تصور يصنف الناس على أنهم خيرون أو أشرار بالفطرة، وكان يرى أن البشر صفحات بيضاء مقدر لها النجاح. يقول "سيفى": "كان من الطبيعى دائماً بالنسبة لفرانكلين أن يحاول تجديد شخصيته، كما لو كان يرتدى ملابس جديدة". لقد كان معاصراً حقاً فى رؤيته لأن الفرد ليس من الضروري أن يظل فى موقف واحد دائماً، بل فى حالة من تجديد الذات.

قانون فرانكلين للتطوير المستمر للذات

كتب فرانكلين سيرته الذاتية فى سنواته الأخيرة، وكان وقتها يُنظر إليه على أنه رجل عظيم الشأن. وكان فرانكلين قد وصل إلى فيلادلفيا قادماً من بوسطن وليس معه إلا بضعة شلنات، وثلاث لفات من الخبز أعطى لفتين منها لامرأة محتاجة. ولأنه كان يعرف بالفطرة أن تمكنه من الكلمات هو طريقه للنجاح؛ فقد أقتع أحد أصدقائه الذى كان يعمل لدى بائع كتب بأن "يعيره" الكتب ليقرأها ليلاً، وكان يأتى عليها بعد انتهائه من يوم عمل وقبل بدئه يوم عمل جديد. لا بد أن فرانكلين كان من أنصار عبارة "القادة يقرأون".. اقرأ عشر كتب سنوياً على الأقل - من غير الكتب الروائية والأدبية - وستثرى حياتك وتحسنها بصورة هائلة.

ومع ذلك، فلم يكن فرانكلين يحلم فى شبابه أبداً بأن يكون من رجال استقلال الولايات المتحدة، ولا سفيراً لها فى فرنسا. والقارئ لسيرة حياته لا يتبغى له أن يمعن التفكير فى إنجازاته الفعلية، فإنها أقل أهمية من جهوده لتحقيق السيطرة على الذات التى وصفها. والرسالة التى يقدمها "فرانكلين" خالدة، وهى: ليست المعظمة حكراً على القلائل، بل هى واجب على كل البشر. إننا نتضايق من أننا لسنا متميزين بدرجة معينة، أو من افتقارنا للموهبة أو الدافع، ومع ذلك فقد كان فرانكلين يعرف أن المواظبة على التحسين المتواصل للذات هى الأساس فى نجاح الفرد.

بنيامين فرانكلين

فرانكلين ومبادئ مساعدة الذات

والمثال الشهير عن أخلاقيات مساعدة الذات الذي اشتهر عن فرانكلين هو ما يعرف باسم فن الفضيلة، وهو قائمة باثنتي عشرة وصفة كان يستهدف التحلى بها. ومن خلال استخدامه الرسومات، والتقييم اليومي لذاته، فقد حقق هذه الفضائل المرغوبة. وإن كان قد وجد صعوبة في ترتيبها - أو ما أصبح الآن يعرف باسم إدارة الوقت - ومع ذلك فقد وضع لنفسه بنّاء آخر على هذه القائمة، وهو التواضع بعد أن أدرك أنه بدأ ينتابه الفخر بعميشته حياته وفقاً لهذه المعايير التي وضعها، وكان البند الأخير على القائمة هو التواضع!

- ١ ضبط النفس. لا تأكل حتى تشمر بالتخمة أو تشرب حتى تشمر بالنشوة.
- ٢ الهدوء. لا تقل إلا ما يفيد الناس أو يفيدك، وتجنب الحديث في التوافه.
- ٣ النظام. اجعل لكل شيء لديك موضعه، ولكل جزء من أجزاء عملك توقيته المناسب.
- ٤ المزيمة. اعزم على فعل ما ينبغى فعله، واعمل دون أن تهون عزيمتك على ما عازمت على فعله.
- ٥ الاقتصاد. لا تنفق أموالك إلا فيما يعود بالنفع على الناس أو عليك - أى لا تبديد شيئاً.
- ٦ العمل. لا تهدر وقتاً، واعمل دائماً في شيء مفيد، وتوقف عن كل الأعمال غير الضرورية.
- ٧ الصدق. لا تلجأ للخداع الضار، وفكر باستقامة وعدل، وإذا تحدثت فتحدث وفقاً لهذا.
- ٨ العدل. لا تسيء لأحد بإلحاقك الضرر به، أو حرمانه من المزايا التي من واجبك توفيرها له.
- ٩ الاعتدال. تجنب التطرف، وامتنع عن الاستياء الذي قد تراه مبرّراً بسبب الإساءات التي تلقيتها.
- ١٠ النظافة. لا تسمح بعدم النظافة سواء في جسمك، أو ملابسك، أو مسكنك.
- ١١ الهدوء. لا تجعل التوافه، أو الحوادث الشائعة، أو التي لا يمكن تجنبها تزعجك.
- ١٢ العفة. لا تقض شهوتك إلا للحفاظ على حالتك الصحية أو إنجاب الأبناء، ولا تسبب الكآبة، أو الضعف، أو الإصابة سواء لسلامتك وسمعتك، أو لسلامة زوجتك وسمعتها.
- ١٣ التواضع. قلد عظماء البشر، فقد كانوا متواضعين.

ولقد روج فرانكلين أيضاً لمبدأ "سؤال الصباح"، وهو: "ما الخير الذي سأفعله اليوم؟"، و"سؤال المساء"، وهو: "ما الخير الذي فعلته اليوم؟".

ولقد أثر كتاب *السيرة الذاتية* لفرانكلين تأثيراً كبيراً على كتابات مساعدة الذات، فقد أوصى "أنتوني روينز" في كتابه *ذائع الصيت* (أيضاً العملاق يداخلك) بأن يكون هذان السؤالان جزءاً من الروتين اليومي للأفراد لتحقيق النجاح. ولقد كانت فكرة فرانكلين بكتابة المرء لنعميه أثناء حياته - الغريبة في زمانه، والتي أصبحت شائعة الآن - أداة لمساعدته على السيطرة على ما يريد أن يفعله في حياته، وقد أصبحت هذه الفكرة جالياً من الأساليب الأساسية لتحسين الذات.

الفصل الخامس والعشرون

لا يخفى "ستيفن كوفى" فى كتابه العادات السبع للناس الأكثر فعالية دينه لفرانكلين. وقد وصف حياة فرانكلين بأنها "قصة جهود بطولية لشخص كان يريد أن يجعل المبادئ أساس الوجود". وهذا الاهتمام بالشخصية الداخلية، وليس الشخصية الخارجية هو أساس كتاب العادات السبع للناس الأكثر فعالية.

سر التأثير فى الآخرين

وفى النهاية، لم يغب عن "ديل كارنيجى" مهارة فرانكلين الفطرية فى اكتساب الأصدقاء والتأثير فى الناس. كان فرانكلين فى شبابه يعتبر نفسه مجادلاً ومحاوراً بارعاً، ولكنه أدرك مع الوقت أن هذه "المهارة" تقف فى طريق إنجاز الأشياء؛ لذلك طور لديه عادة عدم التعبير عن نفسه إلا "فى تواضع"، وألا يقول أبداً كلمات مثل "بالتأكيد"، وألا يحاول أن يصحح ما يقوله الناس أبداً. وبدلاً من ذلك، فقد بدأ يستخدم الجمل الموزونة جيداً مثل: "يبدو لى أن.."، أو "إذا لم يجانبني الصواب، فأظن أن..". وكانت نتيجة ذلك أن بدأ الناس يركزون على أفكاره، وبدأ يكسب المصداقية بسرعة رغم أنه لم يشتهر كمتحدث أو محاور.

تعليقات ختامية

كتاب السيرة الذاتية لبنيامين فرانكلين قصة لتحسين الذات تعبر عن الحرية فى الخلق والازدهار، واللذين يمثلان أساس الأخلاقيات الأمريكية. ومع ذلك، فإذا أخذنا فى الاعتبار روح الفكاكة العالية لدى المؤلف، وصفاته المتعددة، ومهارته فى الترويج لذاته؛ فإنه سيكون من السداجة أن نأخذ قائمة من الفضيلة أو السيرة الذاتية لفرانكلين كمنهج شخصى، فإن توقيير أحدهم لدرجة تقليده ليس من خصائص فرانكلين

لم تتج الوصفات التى قدمها فرانكلين من سهام النقد، فقد كان "ثورو" يرى أنها وُضعت ليدخل صاحبها فى سباق مع الزمن لتكديس الثروة دون أن يتوقف أبداً للاستمتاع بطبيعة اللحظة الحاضرة. وقد وصف "راسل بي. ناى" - دارس فرانكلين - أسلوبه بأنه "أول دليل للاقتصاد فى النفقة والادخار". وربما صدق هذا التعليق على أقوال فرانكلين الخاصة بالمال والتبذير مثل كتابه طريق الثروة *The Way to Health*، ومع ذلك فلم تكن حياته صورة نمطية للشخص البخيل الحريص على الأموال، فإنه من الواضح أنه كان يعيش فى حالة من الرغد. لقد كان فرانكلين يقدر أن أخلاقيات مساعدة الذات لا تقوم على النضال الشديد، بل حول المتعة التى تمنحها الحياة الأكثر ثراء.

بنيامين فرانكلين

بنيامين فرانكلين

ولد بنيامين فرانكلين في بوسطن عام ١٧٠٦. وكان الابن الأصغر من سبعة عشر ابناً لأب يبيع الشموع. واصل فرانكلين التعليم النظامي حتى العاشرة من عمره، ثم عمل فيما بين الثانية عشرة والسابعة عشرة من عمره صبيّاً طباعاً مع أخيه - الذي أصدر واحدة من أولى الجرائد في الولايات المتحدة في مطبعته قبل أن يستقر به المقام في فيلادلفيا. وفي النهاية افتتح مطبعة خاصة به. وفي نهاية العشرينات من عمره كان ينشر سلسلة Poor Richard's Almanacks. وهي مزيج من المعلومات العملية، والأقوال المأثورة التي لا يزال بعضها مستخدماً حتى الآن. وعندما بلغ الثانية والأربعين كان قد كسب من المال ما مكّنه من التقاعد عن العمل ليتفرغ للمشروعات الاجتماعية، وتجاربه في مجال الكهرباء، واختراع العصا المنيرة.

وقد أدت قيادة فرانكلين للحزب في جمعية بنسلفانيا إلى الدخول في مفاوضات بين بريطانيا والولايات المستعمرة. وعمل في لجنة صاغت إعلان استقلال الولايات المتحدة. عُيّن فرانكلين سفيراً للولايات المتحدة، وهو في التاسعة والستين من عمره. وأثناء عشر سنوات شغل خلالها هذا المنصب تفاوض مع فرنسا على إبرام اتفاقية سلام بين بريطانيا والولايات المتحدة، واختير مفوضاً للاجتماع الدستوري الذي عقد عام ١٧٨٧.

وعندما توفي فرانكلين عام ١٧٩٠ يقال إنه كان أشهر مواطن أمريكي على مستوى العالم. ولم تكن سيرته الذاتية قد نُشرت بعد، ولم تكن تُغطى من حياته إلا حتى عام ١٧٥٨، وكانت قد كتبت على فترات بين عامي ١٧٧١، و ١٧٩٠ أثناء إقامته في فرنسا.

وأطلق على بنيامين فرانكلين رجل الأعمال الأول في الولايات المتحدة. وبمبدأ عن نجاحاته الأخرى، فقد رسم خريطة لخليج جلف ستريم. وصمم سخاناً ومدفأة للاستخدام المنزلي، وأسس مكتبة عامة، ووحدة إطفاء حريق في المدينة، وعمل في لجنة فرنسية تناقش حقيقة موضوع التويم المغناطيسي.

التصور الإبداعي

١٩٧٨

"التصور الإبداعي هو سحر بكل ما تحمله هذه الكلمة من معانٍ فهو يتضمن فهم المرء لذاته وتوحيدها لها مع المبادئ الطبيعية التي تحكم حركة الكون، وتعلمه كيفية استخدام هذه المبادئ بأكثر الطرق وعياً وإبداعية".

"إذا كان قد سبق لك رؤية زهرة رائعة الجمال، أو منظر رائع لغروب الشمس، أو وصف لك أحدهم أيهما، فقد تعتبر أن هذا شيء إعجازي (وإنه كذلك فعلاً). وإذا رأيت بنفسك بعض تلك المشاهد، وبدأت في تعلم شيء من القوانين الطبيعية التي تتضمنها، فستبدأ في فهم كيف تتكون تلك القوانين. وستبدو لك أنها أشياء طبيعية وليست غامضة. ونفس هذا الكلام يصدق على التصور الإبداعي، فما قد يبدو لك في البداية مذهباً أو مستحيلاً من منظور النوع المحدود من التعليم الذي تتلقاه عقولنا المتعقبة، سيصبح مفهوماً تماماً عندما تتعلم المبادئ الكامنة وراءه وتمارسها".

الخلاصة

تتوافق الحياة مع الأفكار والصور التي يضعها المرء عنها سواء كانت جيدة أو سيئة؛ فلماذا لا تتخيل مستقبلك بالشكل الذي تريده أن يكون به؟

المفيل:

"ستيف أندرياس" و"تشارلز فوكتر": البرمجة اللغوية العصبية ص ١٦

"وايان داير": السحر الحقيقي ص ١٢٢

"نويّر هازي": بمقدورك أن تعالج حياتك ص ١٦٨

"جوزيف ميرفي": قوة عقلك الباطن ص ٢٢٤

"شاكتى جوين"

ليس فى التصور الإيجابى شىء غريب. وهو ليس بدعة مستحدثة. فإننا نعيش قدرًا كبيرًا من حياتنا فى خيالاتنا. ونكوّن صورًا أو أفلامًا عقلية لما نحب أن يحدث. أو ما نخاف من حدوثه. إننا فى حالة تصور دائمة وإن كان على مستوى اللاوعى. أما فى التصور الإبداعى. فإن المرء يقرر بوعى أن يتحمل مسئولية ما يريد أن يراه متجسدًا فى حياته.

وممارسة التصور الإبداعى تتطلب من الممارس أن يقدر الرابط بين الخيال والواقع.. بين القوانين غير المرئية التى تحكم العالم. والواقع المادى. هل من الممكن - إذن - أن يكون فشل المرء فى الحصول على ما يريده فى الحياة نتيجة لضعف معرفته أو تقديره لآلية عمل الكون؟ هذا الكتاب سيفيدك إذا كنت ممن "يسيرون مع الموجة" رغم معرفتك أنك بحاجة للمزيد من السيطرة على مستقبلك. هذا هو التناقض الذى كانت "شاكتى جوين" تعرفه عندما جلست لتأليف هذا الكتاب؛ لذلك فأنت لست وحدك.

الطريقة

فكر فى الأشياء التى تريدها فى حياتك: وظيفة جديدة. أو بدء مشروع خاص بك. أو علاقة جميلة. أو شعور بالسكينة. أو تحسين قدراتك العقلية. أو التفوق فى الرياضة.

إن مفتاح النجاح فى التصور الإبداعى هو أن تتحرر من أسر عقلك حتى تصل موجات مخك إلى المستوى "ألفا" - وهى الحالة التى كثيراً ما ندخل فيها قبل خلودنا للنوم أو بعد استيقاظنا منه مباشرة. وأثناء التأمل. وربما دخلنا فيها أثناء جلوسنا بجوار نهر. أو فى غابة. وفى حين أنه من الفطرى أن نحلم بالأشياء الظرفية التى نريدها. فإن هدف التصور الإبداعى هو أن نتحرر من الطبقات العادية للذات. والقائمة على رد الفعل. وأن ندع أفكارنا تتدفق معبرة عن ذواتنا العليا. ومن هذا الوضع فقط. سنفكر فى الأشياء الأفضل لنا فعلاً. وما يجعلنا سعداء حقًا.

إذا كنت تعاني من مشكلة مع شخص - مثلاً - فتصور بدلاً من الانفعالات المعتادة من كراهية ونفور أنك تتواصل مع هذا الشخص تواصلًا هادئًا سريعًا. وأيًا كان ما قاله أحدكما للآخر من قبل. فتحرر منه وبارك ذلك الشخص فى عقلك. وفى المرة التالية لتواصلك معه ستجد أن العقبات التى كانت موجودة بينكما قد أخذت فى التلاشى. وربما أدهشتك سرعة تحول الأشياء للأفضل.

الفصل السادس والعشرون

وتؤكد "جوين" على أن هدف التصور الإبداعي ليس "السيطرة" على الناس بعقولنا، حيث إن التصور الإيجابي لا ينجح لو استخدم لتحقيق أغراض سلبية أو للتلاعب بالآخرين. بل أن "نتخلص من العقبات الداخلية لصالح التناغم الطبيعي" - كما تقول.

علم التصور الإبداعي

ما آلية عمل التصور الإبداعي؟

- ❖ الكون كله عبارة عن طاقة: فكل المواد إذا حطمتها إلى أصغر وحدة ممكنة ستجد أنها تتكون من جزيئات طاقة تتألف مما بطريقة معينة مما يخلق لدينا وهم "الصلابة المادية".
- ❖ تختلف اهتزازات جزيئات الطاقة باختلاف المواد، حيث تختلف اهتزازات طاقة الصخور عن مثيلتها لدى الزهور عن مثيلتها لدى البشر. وكل طاقة ذات طبيعة معينة أو اهتزاز معين تجذب إليها الاهتزازات المماثلة. والفكرة نوع من الضوء - أو الطاقة المتحركة - التي توجد لنفسها تعبيراً مادياً.
- ❖ عندما نمارس التصور الإبداعي، أو نردد إقرارات ذات نتائج، أو حالات إيجابية: فإننا نشع طاقة تفكير إلى الكون فيستجيب لنا في صورة مادة أو أحداث معينة. إن التصور الإبداعي "يبدد بذور" الحياة التي نريدها - بالمعنى الحرفي للكلمة.

وثمة بعض النقاط الأخرى في الكتاب، منها:

- ❖ الإقرارات. ليس من الضروري أن "تري" الصور العقلية رؤية فعلية حتى يكون تصورك إبداعياً فيعوض الناس لا يجيدون هذا، ويجدون أنهم يجيدون التفكير فيما يريدونه، ثم تحويله إلى إقرارات (مثل: "أنا أستحق أن يحدث لي الأفضل فوراً"). وتقول "جوين" إن الإقرارات "تقوى ما نتخيله": لذلك لا بد أن يتم التعبير عنها باستخدام صيغة الزمن المضارع ولا بد أن تتضمن جمل الإقرارات أفعالاً، وهذا هو ما يتجلى في الدعاء.
- ❖ قبول جودتك. قد تشعر بأنك لا تستحق أن تحصل على كل ما تريده في الحياة: لذلك عليك قبل أن تمارس التصور الإبداعي أن تتأكد من استمدادك لقبول ما يحدث لك. أحب ذاتك أولاً.
- ❖ الإيمان. ليس من الضروري أن تؤمن بأية أفكار روحانية أو تصوفية حتى ينجح معك التصور الإبداعي، فكل ما ستحتاج إليه من طاقة للنجاح فيه بداخلك فعلاً.
- ❖ الصحة والثراء. يمكنك أن تعالج نفسك وغيرك من خلال تصور الصحة الكاملة، وأن تبدأ في اكتساب وعي بالوفرة الحقيقية في الكون من خلال تصورك كل ما هو في حالة مستمرة من التشكل والتكون.

"شاكتي جوين"

تعليقات ختامية

كتاب **التصور الإبداعي** كتاب صغير الحجم. وربما شعرت بالإحباط عندما تبدأ تصفحه. ومع ذلك فقد غيرت المبادئ والتمارين التي يقدمها الكتاب من حياة الكثيرين. تذكر أن هذا الكتاب قد بيع منه أكثر من ثلاثة ملايين نسخة، وترجم إلى خمس وعشرين لغة، وأن تعبير "التصور الإبداعي" قد دخل ساحة لغة الحديث العام.

ورغم أن قولك لنفسك إقرارًا مثل: "النفحة الإلهية بداخلي تحقق لي المعجزات في حياتي" قد يبدو لك غريبًا في البداية، فإنك قد تجد هذا الإقرار أو غيره - يجلب لك شعورًا بالسكنية والثقة بالذات. عندما تصبح صورة أو إقرار محدد جزءًا منك، تبدأ المعجزات في الحدوث لك. وهذا الكتاب يتضمن العديد من الإقرارات المرشدة؛ لذلك فإنه يستحق القراءة بسبب ما فيه من إقرارات فقط.

تقول "جوين" إن المرء إذا تعمق في التصور الإبداعي، فإن هذا التصور لن يظل أسلوبًا عمليًا يتبعه، بل حالة من الوعي يدرك المرء فيها مدى إسهامه المتواصل في تشكيل حياته. ويمكنك تقليل حاجتك للقلق والتخطيط أو التلاعب، بفورك؛ لأنك ستعرف أن هذه الأشياء أقل قدرة على تغيير واقعك من قدرة التصور الهادئ للنتائج التي تعبر عن هدفك الأعلى.

"شاكتي جوين"

درست "جوين" علم النفس في كلية ريد بجامعة كاليفورنيا، وسافرت بعد تخرجها إلى أوروبا وآسيا مدة عامين درست خلالهما الفلسفات الشرقية، والتأمل، واليوغا. وبعد عودتها للولايات المتحدة شاركت في حركة القدرات الإنسانية، وانكبت على القراءة بنهم، وعملت مع الكثير من الأساتذة. ومن مؤلفاتها الأخرى كتاب: **A Guide to Personal and Planetary Transformation** (1986)، و **Return to the Garden** (1989)، و **The Path to Transformation** (1993)، و **Creating True Prosperity** (1997)، بالإضافة إلى **The Creative Visualization Workbook** (1995).

الذكاء العاطفي: ولماذا هو أهم من الذكاء العقلي

١٩٩٥

"الحياة الانفعالية مجال يمكن التعامل معه من خلال درجة من المهارة كبرت أم قلت - مثله مثل الرياضيات أو القراءة - وهو يتطلب مجموعة خاصة من القدرات. ومدى كفاءة المرء في هذه القدرات أمر لازم لمعرفة سبب نجاحه في مجال لا ينجح فيه غيره. وإن لم يكن أقل منه ذكاء. إن القدرة الانفعالية ميزة فائقة تحدد مدى جودة استخدامنا لأية مهارات أخرى نتمتع بها بما فيها الذكاء العقلي".

"لقد كان لزاماً على ألا أتعجل تأليف هذا الكتاب قبل أن تحصل البحوث العلمية إلى ما وصلت إليه: فقد استطاع العلم أخيراً الإجابة عن الأسئلة الملحة المحيرة التي تطرحها النفس في أكثر حالاتها لامعقولية. وأن يتوافق توافقاً دقيقاً مع القلب الإنساني".

الخلاصة

الشخص الناجح حقاً هو ذلك الذي حقق السيطرة على انفعالاته.

المثيل:

"ديفيد دي. بيرنز": الشعور بالرضا ص ٦٥

"الين جيه. لانجر": البتمة ص ٦٦

"مارتين سليجيمان": التفاضل المنفى على المعرفة ص ٦٦

"دانيال جولمان"

يبلغ عدد صفحات كتاب الذكاء العاطفي ثلاثمائة صفحة تقريباً، ويتضمن دراسات لا نهائية لحالات، وحواشي سفلية، ومع ذلك يمكن تلخيص محتواه في ثلاث نقاط هي:

- ❖ يمكننا تحسين حياتنا تحسيناً هائلاً من خلال تطبيق معايير الذكاء على الانفعالات.
- ❖ الانفعالات عادات: وبالتالي فمن الممكن أن تدمر الانفعالات أفضل نوايانا مثلها مثل أية عادة.
- ❖ يمكننا اكتساب السيطرة على حياتنا بعدم تعلمنا لبعض الانفعالات، وتطويرنا لانفعالات أخرى.

وإذا كانت هذه النقاط الثلاث هي كل ما يقوله الكتاب، فإنه لن يكون كتاباً مشوقاً. ومع ذلك فإن الكتاب واحد من أنجح كتب مساعدة الذات في السنوات العشر الأخيرة. وقد وصل إلى قراء لم يكونوا يصنفون على أنهم من قراء كتب مساعدة الذات. لقد أدت بحوث العلماء إلى أن أصبحت نظرتنا للذكاء أكثر شمولاً، ومع ذلك فإن دخول فكرة الذكاء العاطفي إلى حياتنا اليومية لم تتأصل إلا بعد صدور هذا الكتاب.

وربما كان من بين أسباب نجاح الكتاب كراهية الشخص العادي لاختبارات الذكاء العقلي: فسواء كانت اختبارات الذكاء العقلي مقياساً جيداً لأي شيء أم لا، فإن آثارها تحد من عدد البدائل المتاحة، وتدمر شعور الملايين من البشر بتقديرهم لذواتهم. ولأن كتاب الذكاء العاطفي يقول إن الذكاء العقلي مؤشر جيد على الإنجاز، وأنه واحد فقط من بين أنواع متعددة من الذكاء، وأن الأدلة الإحصائية تؤكد على أن الذكاء العاطفي أهم منه بكثير للنجاح في الحياة، فقد حقق الكتاب رواجاً كبيراً.

واليك شرحاً للكتاب وبعض ما يثيره من نقاط أساسية.

تحضر المخ

يزيل كتاب الذكاء العاطفي في الجزء الأول منه - الذي يناقش تركيبة المخ الإنساني - الستار عن انفعالاتنا، وخاصة القهرية منها. إن التركيب الفسيولوجي الحالي للمخ البشري نتيجة لمراحل تاريخية مر بها الإنسان كان الحفاظ على وجوده البدني فيها يمثل له كل شيء: لذلك فإن تركيبة المخ الحالية مهيأة "للفعل قبل التفكير". وهذه التركيبة كانت مفيدة في الأزمنة الغابرة. حيث كان

الفصل السابع والعشرون

على الإنسان الفرار من وجه الحيوانات المفترسة، أو مواجهة ما يستطيع مواجهته منها. ونحن أبناء القرن الحادى والعشرين لا نزال نحمل أمخاخ أجدادنا من سكان الكهوف البدائيين، حيث يقول "جولمان" فى كتابه إننا نتعرض لـ "نوبات قرصنة انفعالية" - حيث تحدث فيضانات فى المخ يصحبها انفعال حاد يبدو من المستحيل السيطرة عليه - قد تؤدى إلى حادثة قتل فورية، بل وربما كان هذا القتل لشريك حياتنا.

توظيف الذكاء العاطفى

يناقش الجزءان الثانى والثالث من الكتاب مكونات الذكاء العاطفى. واستخدامه فى الحياة اليومية، حيث يرى "جولمان" أن المشكلة ليست فى الانفعالات فى حد ذاتها. بل فى كيفية توظيفها التوظيف الملائم فى موقف معين. ويقتبس عن أرسطو قوله:

"يستطيع الجميع الغضب، فهذا سهل، لما أن نغضب ممن يستحق أن نغضب منه، وبدرجة الغضب المناسبة، وفى التوقيت المناسب، وبالبرر المناسب، وبالطريقة المناسبة، فهذا ليس سهلاً".

وما يقوله أرسطو هنا لا يصدق على زمان بقدر صدقه على زماننا الذى يتميز بالتقدم التكنولوجى؛ لأن معنى "الحضارة" لم يعد يعنى التكنولوجيا، ولا إهمال طبيعة الإنسان، بل أصبح سعيًا للسيطرة على الذات.

ويأتى الجزء الثالث من الكتاب ليطبق دروس الذكاء العاطفى على العلاقات الحميمة. وعلاقات العمل، والحالة الصحية للإنسان. وفصل العلاقات وحده فى هذا الكتاب يغنى عن كتاب كامل يناقش العلاقات، حيث يصف الحالة النفسية للجنسين من رجال ونساء وصفًا دقيقًا مفصلاً.

الانفعالات والأخلاق

يلاحظ "جولمان" بعد أن أقام رابطة بين الحياة الانفعالية والأخلاق أنه إذا لم يستطع الشخص السيطرة على انفعالاته القهرية، فسيتمرض شعوره العميق بالذات للدمار. ويقول إن السيطرة على الانفعالات القهرية "أساس قوة الإرادة والشخصية"، وأن الرحمة - وهى العلاقة المميزة الأخرى للشخصية - تزداد من خلال القدرة على تقدير ما يشعر به الآخرون وما يفكرون فيه. وهذان العنصران أساسيان للذكاء الانفعالى: وبالتالي فإنهما خاصيتان أساسيتان للشخص الطبيعي.

الذكاء العاطفى يجعل صاحبه فائزاً

من الخصائص الكبيرة الأخرى للذكاء العاطفى أنه يجعل صاحبه يتخطى بالمثابرة والقدرة على تحفيز نفسه. وليست العبرة بالانفعالات نفسها. بل يتطلب الأمر سيطرة على الذات والقدرة على وضع الانفعالات والخبرات السلبية فى موضعها الصحيح.

"دانيال جولمان"

ويؤكد "جولمان" على أن (قوة التفكير الإيجابي) أسلوب ثابت علميًا. ويحقق النجاح. ويقول إن النظرة الإيجابية للأشياء مؤشر أساسي على الأداء الفعلي لها - وهو ما يستقيه من البحوث التي أجراها "مارتن سيليجمان" (انظر كتاب: التفاوض المبني على المعرفة). لقد كان الهوس بالذكاء العقلي نتيجة للنموذج الآلي للأداء الذي ساد القرن العشرين. أما الذكاء العاطفي - وبتركيزه على المهارات التأكيدية للناس وعلى العلاقات - فهو عنصر نجاح أساسي في اقتصاديات القرن الحادي والعشرين الأكثر إبداعًا وتدفعًا.

عالم العمل

درك كتاب الذكاء العاطفي أثرًا هائلًا على مجالات العمل وعالم الشركات. فرغم أن المؤلف لم يخصص للإدارة إلا فصلاً واحدًا في كتابه؛ فمن الواضح أن فكرة الذكاء العاطفي قد ضربت على وتر حساس لدى العاملين الفاضلين. أو الذين يشعرون بالظلم لقصور القدرات الانفعالية. والعاطفية لدى رؤسائهم. وبالمثل. فقد أثار الكتاب طريق الكثيرين من الرؤساء في العمل وقادة فرق العمل ممن بدأوا يتساءلون عما يستطيعون فعله لتحسين الأداء الضعيف للغاية للعاملين معهم. عندما يدرك المرء فجأة أن نصف من يعمل معهم أغبياء انفعاليًا. فلا شك في أن المعايير الانفعالية التي يفترضها في الناس ستصبح أفضل.

ويضع الفصل الرائع (عندما يصبح الذكي غبيًا) في الكتاب الذكاء العقلي في موضعه الحقيقي بين غيره من الأنواع المتعددة للذكاء. وكما يعرف كل من يعملون في مكاتب. فإن العامل قد يستطيع تحقيق أفضل نتيجة ممكنة. ولكن المكتب سيظل مكانًا كثيفًا للعمل نتيجة تصارع الإرادات. إن نجاح العمل ينتج عن الحب والحماس لرؤية أو منتج معين. ورغم أن مثل هذا النجاح غالبًا ما ينسب إلى ذوى الشخصيات القوية في العمل. فإن الشركات الأفضل هي تلك التي تستطيع أن تخلق جوًا من التناغم والبهجة بتركيزها على المنتج أو الرؤية. وليس على الشركة. وهذه الأفكار بشرحها بتفصيل أكبر الكتاب الرائع *Working with Emotional Intelligence*.

تعليم الذكاء العاطفي

ومن جذور الذكاء العاطفي في فكرة "التطور الانفعالي". وي طرح الجزء الأخير من كتاب الذكاء العاطفي ضرورة أن تصبح مهارات الذكاء العاطفي جزءًا من المناهج المدرسية. ولا يعد المؤلف صعوبة في إقناعنا من خلال ما يورده من حقائق وجداول بالتكاليف الباهظة - المالية والاجتماعية - لعدم تعليم أبنائنا كيف يتعاملون مع انفعالاتهم تعاملًا بناءً وكيف يحلون المشكلات.

تعليقات ختامية

من بين ما حفز "جولمان" على تأليف كتاب الذكاء العاطفي معرفته أن ملايين القراء يعتمدون على كتب مساعدة الذات التي تفتقر للأساس العلمي. والحق أن كتابه قد جاء كبحت أكاديمي رافع. ويبدو أن "جولمان" يعرف المشاهير في هذا الحسد مثل: "هيوارد جاردن" - الباحث الشهير في الذكاء بجامعة هارفارد، و"جوزيف ليدوز" - الباحث بجامعة نيويورك، و"بيتر سالوفى" - الباحث بجامعة ييل. والذي كان أول من قدم فكرة الذكاء العاطفي.

ومع ذلك فإن هذا الكتاب ليس إلا كتاباً واحداً على قائمة كتب مساعدة الذات. ونظراً لتوضيحه للقدرة الهائلة للمخ على التكيف، وعلى تشكيل كيفية استشعارنا لانفعالاتنا: فقد كان من أعظم انقنات التي أثارها "جولمان" أن الحالات المزاجية الانفعالية ليست قدرًا محتومًا. إننا لسنا ضحايا لعادات عقولنا. وانفعالاتنا. حتى وإن بدت لنا تلك العادات كما لو كانت جزءًا ثابتًا منا.

وأكثر المعانى الضمنية روعة التي نخرج بها من كتاب الذكاء العاطفي أنه مع زيادة وعينا وسيطرتنا على انفعالاتنا. ستحدث لنا كبشر ثورة تطورية. إننا نعتقد أن الهياج، والغيرة إلى آخر ذلك من الانفعالات السلبية "خصائص إنسانية". ولكننا إذا نظرنا إلى النماذج الأرقى من البشر الذين شهدهم القرن العشرون مثل غاندى. ومارتن لوثر كينج. والأم تريزا. فلن نجد أثرًا لتلك الانفعالات السلبية. لقد استطاع هؤلاء التعبير عن غضبهم وفقًا لما أوصى به أرسطو: فقد استطاعوا أن يستخدموا انفعالاتهم بدلًا من أن يتركوها هي تستخدمهم. أى تعريف للتحضر أو الإنسانية أفضل من هذا؟

"دانيال جولمان"

دانيال جولمان

نشأ "جولمان" بمدينة ستوكتون بولاية كاليفورنيا. واشرف على رسالته للدكتوراه في علم النفس بجامعة هارفارد البروفيسور "ديفيد ماككيلان" - الذي أعد بحثًا علميًا شهيرًا أكد فيه على أن الاختبارات التقليدية لتعيين الموظفين، أو إدراج الطلبة بالجامعات (السجل الأكاديمي، واختبارات الذكاء العقلي) مؤشرات غير دقيقة على مدى الجودة المحتملة لأداء المختبر. وقال إنه ينبغي اعتبار المرشحين لقياس قدراتهم في المهارات الانفعالية والاجتماعية - وهذا هو الذكاء العاطفي الذي "جولمان".

ظل جولمان يكتب على مدار اثني عشر عامًا مقالًا صحفيًا بجريدة نيويورك تايمز عن علم النفس السلوكي. وعلوم المخ. وشغل أيضًا منصب رئيس تحرير مجلة (علم النفس اليوم - Psychology Today). وقد ألف قبل كتاب الذكاء العاطفي كتب: The Meditative Mind، و Vital Simple Truths، وشارك في تأليف كتاب The Creative Spirit. وكتاب Working with Emotional Intelligence. وقد شارك أيضًا في تحرير كتاب: Healing Emotions: Conversations with Dalai Lama on Mindfulness, Emotions, and Health. وترجم كتاب الذكاء العاطفي إلى ثلاث وثلاثين لغة وكتاب Working with Emotional Intelligence إلى ست وعشرين لغة.

ويشغل جولمان حاليًا منصب الرئيس التنفيذي لمؤسسة خدمات الذكاء العاطفي التي تقدم خدماتها الاستشارية للشركات، والتي من بينها قياس الكفاءة الانفعالية.

الرجال من المريح والنساء من الزهرة

١٩٩٢

"تشعر النساء بالراحة عندما يتحدثن عن مشاكل الماضي، أو مشاكل المستقبل، أو المشاكل المحتملة، بل وعن المشاكل التي لا حل لها. وكلما ازددن حديثاً واستكشافاً لهذه المشاكل، ازددن شعوراً بالراحة: فتلك هي طريقتهن، وإذا توقعنا منهن عكس ذلك، فإننا ننكر عليهن شعورهن بذواتهن".

"كما تختلف النظرة لكوب الماء فيراه البعض نصف ملى، ويراه البعض الآخر نصف فارغ، فعندما تكون المرأة في حالة معنوية مرتفعة فإنها ترى حياتها مليئة، وعندما تكون في حالة معنوية منخفضة فإنها تراها خاوية".

"وكان "تشاك" يعتقد أنه كلما زاد دخله من عمله، قل اضطرابه للعمل بالمنزل لإرضاء زوجته، وكان يظن أن راتبه الضخم في آخر الشهر سيضعه في مركز جيد. وعندما افتتح عيادته الخاصة، تضاعف دخله، فظن حينئذ أن مركزه تضاعف جودته، ولم يكن يعرف أن زيادة دخله لم يكسبه إلا نقطة واحدة لصالح مركزه - بصرف النظر عن مدى ضخامة ذلك الدخل".

الخلاصة

قبل أن نتعامل مع بعضنا كأفراد، لابد أن نأخذ باعتبارنا الاختلافات السلوكية بين الرجل والمرأة.
"مارتين سيليجمان": التفاعل المبني على المعرفة ص ٢٦٦

الفصل ٢٨

"جون جراى"

كان "جون جراى" قد ألف كتاباً بعنوان *Men. Women. and Relationships* قبل كتابه "الرجال من المريخ والنساء من الزهرة". وقد بدأ هذا الكتاب بقصة.

فقد عرض والده على مسافر فى رحلة سيرا على قدميه أن يوصله بالسيارة. ولكنه تعرض للسطو المسلح منه قبل أن يدخل معه السيارة، وتلقت الشرطة بلاغين عن العثور على سيارة مفقودة، ولكن تضارب أقوال البلاغين بشأن مكان السيارة صعب عليهم الوصول إليها، ولم يتوصلوا إلى مكان السيارة إلا بعد أن تلقوا مكالمات هاتفية ثالثة ولكن بعد فوات الأوان أيضاً، حيث كان والد "جون" قد توفى مختنقاً بالحرارة فى سيارته.

وبعد أن عاد "جون" إلى المنزل من جنازة والده، طلب ممن حوله أن يضعوه فى السيارة، ويقفلوا عليه الباب ليستشعر ما شعر به والده قبل وفاته. وفى الظلام بداخل السيارة بدأ يحرك أصابعه على المواضع التى تركت أصابع والده علامات عليها، ووضع يده عبر المكان الذى ينفذ منه الهواء إلى السيارة وطلب منه شقيقه أن يمد يده بدرجة أكبر ليرى إن كان يستطيع أن يلمس الزر الذى يفتح الباب؛ فوصل إليه بيده وضغط عليه فانفتح. وقد اعتبر "جون جراى" أن حادثة وفاة والده دليل على ما يدور حوله كتابه؛ وهو تحرير الناس من خلال تعريضهم بأضرار تحررهم الاتفعالى الموجودة تحت أيديهم.

"جراى" تحت المجهر

مصة جيدة، ولكن هل تحررنا الكتب التى يؤلفها "جون جراى" فعلاً؟ من السهل أن تنتظر إلى أنه نظرة نقد أنثوية؛ فقد انطلقت مواقع إلكترونية تحمل عناوين مثل "انتقاد من أورانوس" من أليف "سوزان هامسون" تقول فيه إن كتاب الرجال من المريخ والنساء من الزهرة يؤكد التحيز الجنسى.

تقول نظرية الدور الجنسى التى يعتبر "جراى" مثلاً قوياً عليها إن طبيعة الرجال تختلف اختلافاً كبيراً عن طبيعة النساء، وأن جنس المرء يشكل أساس هويته. ويقول النقاد لـ "جراى" أنه أكثر خطورة وأن خطورته حقيقية؛ لأنه لم يقدم آراءه فى صورة نظرية بل يقول ببساطة إن هذه من طبيعة الأمور - وكأنها حقيقة بيولوجية. وقد علق الملايين من قراء "جراى" نتيجة الحملة التسويقية القوية لكتبه عن البدائل الأخرى وعن حقيقة الأمور التى يلعبها كل جنس بتأثير من

الفصل الثامن والعشرون

الثقافة السائدة. إن هدف "جراى" النهائى - سواء عن وعى أو غير وعى - هو أن يجعل النساء يرضين بوضعهن كتابعات فى ثقافة تسيطر عليها الذكورية.

ملخص الكتاب

وقبل أن نتضم إلى أحد الفريقين المتعارضين. لابد أن نشرح الكتاب أولاً والنقاط الأساسية التى يثيرها "جراى"؟

❖ المفتاح الذهبى للعلاقات الأفضل هو قبول الاختلاف. فى أيام آياتنا. كان الجميع يسلمون بالاختلاف بين النساء والرجال، ولكن الثقافة قد تغيرت للنقيض. حيث أصبحت تقول بعدم وجود اختلاف بين الجنسين.

❖ تستهدف النساء تحسين الرجال. أما الرجال فلا يريدون إلا الحصول على القبول. إن النصيحة غير المطلوبة التى تقدمها النساء لا تلقى الترحيب أبداً من الرجال: فهم يعتبرونها انتقاداً سلبياً. وبدلاً من عرض المشكلة على الرجل - الذى يعتبر أن هذا هو المشكلة - فينبغى أن تعامل المرأة مع الرجل كما لو كان هو مصدر الحل. الرجال متركزون حول قدراتهم وإذا لم يستطيعوا حل مشكلة؛ فإنهم يشعرون بأنهم يهدرون أوقاتهم، أما النساء - وعلى النقيض - فإنهن يحببن أن يناقشن مشاكلهن. حتى وإن لم يكن يلوح لتلك المشاكل حل لأن هذا يمنحهن فرصة مهمة جداً للتعبير عن انفعالاتهن.

❖ النساء مثل موج البحر يرتفعن للقمة، ثم ينخفضن للقاع، ثم يعاودن ذلك مراراً؛ لذلك لابد أن يعرف الرجال أن الوقت بين الموجتين هو الوقت الذى تكون النساء فيه فى أمس الحاجة إليهم؛ فإذا كان الرجل داعماً ولا يحاول أن يخرج المرأة من هذه الحالة بسرعة، فإنها تشعر بأنه يعرف قيمتها. ولابد أن يشعر الرجل بأن المرأة تحتاج إليه حتى يشعر بالدافعية، أما المرأة فلا بد أن تشعر بأن الرجل يحتفى بها.

❖ يتقلب الرجال بين الحاجة للحميمية والحاجة لوضع المسافات، وليس فرار الرجال إلى "كهوفهم" المنعزلة قراراً واعياً، بل هو قرار غريزى؛ لذلك فإن النساء اللاتى لا يعرفن حاجة الرجال للجوء إلى كهوفهم وبيعثن عن الحميمية باستمرار. فإنهن يعانين فى علاقاتهن بالرجال. إن الرجل كشريط من المطاط بحاجة للتمدد، ولكنه عادة ما يعود إلى وضعه الطبيعى.

❖ سرعان ما تتحدر المجادلات بين الرجل والمرأة إلى جرح للمشاعر بشأن طريقة التعبير عن موضوع معين، وليس بسبب مضمون الموضوع؛ فقد يكون سبب الضيق نغمة الصوت الذى أثير به الموضوع، حيث قد تتم تلك النغمة عن عدم الاهتمام. والرجال لا يعرفون مدى ما تثيره تعليقاتهم من جرح للمشاعر، ولا ما قد تثيره طريقة تعبيرهم عن موضوع معين من عدم

"جون جراي"

اهتمام. والرجال لا يعرفون مدى ما تثيره تعليقاتهم من جرح للشعور ومضايقة. وذلك لأنهم يركزون على "المضمون".

تبدأ معظم المجادلات بين الجنسين عندما تعبر المرأة عن قلقها من شيء. بينما يخبرها الرجل بأن هذا الشيء لا يستحق القلق بشأنه: فهذا يجعل المرأة تشك في قيمتها: لذلك تتضايق من الرجل: فيثور غضبه لأنه يراها تتضايق منه دون سبب. إن الرجل لا يعتذر عن شيء يعتقد أنه لم يفعله: لذلك تتحول المجادلة الأساسية إلى رغبة في السيطرة تظل لساعات، أو لأيام.

يجادل الرجال عندما لا يشعرون بأن النساء يثقن بهم، أو يعجبين بهم، أو يشجعنهم، أو لا يتحدثن معهم بصوت في نعمته الثقة والقبول. وتجادل النساء عندما لا يشعرن بأن الرجال يستمعون إليهن أو يضمنوهن على قائمة أولوياتهم.

الرسالة الأشمل

يقول "جراي" إن من حقنا في زماننا هذا أن نتوقع الحصول على أكبر قدر من الرضا في حياتنا العاطفية، ومع ذلك فإن أجسامنا وعقولنا التي تتطور ببطء عبر آلاف السنين تتطلب تهذبة حدة الاختلافات بين الجنسين حتى نحقق درجة أكبر من النجاح في البقاء على قيد الحياة (كما يقول "دانيال جولمان" في كتابه الذكاء الانفعالي من أننا بشر معاصرون نعيش بأفكار لا تزال تركيبها مهياة لسكنى البرارى والغايات مثلما كان أسلافنا القدامى). إن التوقعات الوردية للعلاقات المثالية دون التسلح بمعرفة الفروق الأساسية بين أنماط تفكير الذكر والأنثى شيء من السذاجة ويؤدي إلى دمار مركب الحب. ولا يركز "جراي" في كتابه على الطبيعة، أو يدعم جدلاً معيناً، بل يقول ببساطة إن هذه هي طريقة سلوك كل من الرجل والمرأة، وأننا إذا فهمنا هذا فستقل مشاكل العلاقات.

دفاعاً عن "جراي"

كما سبق أن أوضحنا، فإن معظم النقد الموجه لهذا الكتاب ينصب على أنه يكرس للتفرقة بين الجنسين. قد يقول المنتقدون إننا نعيش في القرن الحادي والعشرين، أفلا يجدر بنا - إذن - أن ننظر إلى بعضنا كأفراد، وليس كمنتمين إلى جنس معين، أو لجنسية معينة؟ ولماذا لا يكتب "جراي" أي شيء عن العلاقات المثلية بين أفراد الجنس الواحد؟ إنه يعترف بالفعل بأن ما يقوله زائد، ومع ذلك فإنه يكتب كما لو كان ما يقوله هو الحقيقة.

وكل هذه النقاط لها ما يبررها، لكنها تقفل عن رؤية القصد الأساسي لـ "جراي". إنه يكتب لجمهور لا يقرأ المؤلفات العلمية في علوم التناسل والاجتماع، بل يكتب لمن يريدون تحسين علاقاتهم - الآن. إن كتاب "الرجال من المريخ والنساء من الزهرة" لا يروج لنظرية متكاملة، ولكنه لا يقول أيضاً إن الرجال أو النساء مقيدون بالجنس الذي ينتمون إليه، ولا أن البشر - أيًا كان جنسهم - يفلب عليهم السلوك بطريقة معينة، ويقول إننا إذا استطعنا تحديد هذه السلوكيات: فسنستعمر

الفصل الثامن والعشرون

من سيطرتها علينا. قد يكون "جراى" مذنبًا لدى البعض بتهمة التأكيد على الفروق بين الجنسين والترويج للذكورية الأبوية. ولكن من يقرأ له يعرف أنه لم يقل أبدًا إن الجنس الذى ينتمى إليه المرء يحدد هويته، فلو كان قد قال هذا، لما كانت كتبه قد بيعت منها نسخة واحدة. إذا كان الهدف من التركيز على الاختلافات بين الجنسين حتى يتم تجاوزه - وهذا تناقض ظاهرى فقط - فإن "جراى" يوجهنا جيدًا فعلاً.

تعليقات ختامية

ألقت آلاف الكتب عن العلاقات. فما الذى جعل كتاب "الرجال من المريخ والنساء من الزهرة" يظهر من وسطها؟

قال "جراى" إنه تعمد تأليف الكتاب بطريقة تجعل الناس "لا يشعرون بضرورة التفكير". إن الكتاب مصمم لجلسات مشاهدة التليفزيون على الغداء. أما بالنسبة للقراء المهتمين بمجال التواصل بين الجنسين، والذين يريدون قراءة شئ أكثر عمقاً، فربما فضلوا القراءة لـ "ديبورا تانن" خبيرة اللغويات (ومن كتبها *You Just Dont Understand. Thats Not What I Meant*). إن صفحة واحدة من كتاب "تانن" قد تكون أكثر تشويقاً من عشر صفحات من كتاب "جراى"، ومع ذلك فإن الأساس فى نجاح كتاب "جراى" يرجع إلى أن جملة وتشبيهاته تثبت فى ذهن القارئ، بالإضافة إلى الكثير من النقاط التى تتضمن أوجهاً بسيطة للتفرقة بين الجنسين. وأثر "جراى" فى عالم العلاقة بين الجنسين يشبه أثر دكتور "بنيامين سبوك" فى مجال تربية الأبناء. فقد أصبحت كتب كلا المؤلفين تمثل الكتب المعتادة فى المنازل فى هذين الموضوعين. وتعرض أفكار "سبوك" للوم لأنها أنتجت جيلاً من دعاة السلام الضعفاء، ومع ذلك فهناك ملايين ممن يهتمون اهتماماً كبيراً بكتابات. ما هو الحكم النهائى الذى يمكن أن نصدره على كتاب "الرجال من المريخ والنساء من الزهرة"؟ ليس هناك حكم صحيح بدقة، لكن من الواضح أن هذا الكتاب كان مناسباً للوقت الذى صدر فيه، وربما كنا بحاجة لن يذكرنا بالقوارق بين الرجال والنساء قبل أن نستطيع تجاوزه. وكما قال "إمرسون"، فإن أفضل الناس هم من يستطيعون المزوجة بين الجنسين فى شخص واحد. ينبغى ألا نفرق فى الاختلافات (سواء بين الجنسين، أو غيرها من الاختلافات) إذا أعاقتنا عن رؤية الناس كما هم.

والتوجه الصحيح للتعامل مع "جراى" هو أن نقبل بعض ما يقوله ونترك البعض الآخر، حيث إن القبول المطلق أو الرفض المطلق يدلان على انفلاق العقل. من السهل للغاية أن نرفض هذا الكتاب. ومع ذلك فيتنبهى أن تقرأه عندما تشعر باليأس بعد صراع لك مع شريك حياتك، فربما رأيت مفيداً فى ذلك الوقت. وكدليل عملى بسيط للتعامل مع تقلبات الحياة مع أحد أفراد الجنس الآخر، فإنه يتضمن مسحة من العبقرية.

"جون جراي"

"جون جراي"

ولد بمدينة هيوستون بولاية تكساس عام ١٩٥١ . والتحق بعد دراسته الثانوية بجامعة توماس وتكساس . قضى تسع سنوات يدرس الفلسفة الهندية . وشارك في مؤسسة التأمل المتعلم في سويسرا كمساعد شخصي لزعيمها الروحي المهاريشي "ماهيش يوجي" . وحصل على درجة الماجستير في الفلسفة الشرقية . وعندما عاد "جراي" للولايات المتحدة سجل لرسالة الدكتوراه . وحصل عليها في تخصص علم النفس والحياة الجنسية من جامعة كولومبيا باسيفيك بمدينة سان رافائيل بولاية كاليفورنيا وهو إخصائي معتمد في العلاج الأسري .

وقد بيعت من كتاب الرجال من المريخ والنساء من الزهرة ثلاثة عشر مليون نسخة . وظل على مدار تسع سنوات يتصدر أكثر الكتب مبيعاً . وكان الكتاب الأكثر مبيعاً في التسعينات في الولايات المتحدة . وبلغ مجموع الكتب المباعة من تأليف "جراي" أربعة عشر مليوناً . بالإضافة إلى عدد كبير من الشرائط السمعية . ومن كتبه الأخرى: Mars and Venus in Love . و Mars and Venus How to Get-What You Want, and Want What You Have: A , in the Bedroom . Practical Guide to Personal Success

ويميش "جراي" مع زوجته "بوني" وبناتهما الثلاث في شمال كاليفورنيا .

بمقدورك أن تعالج حياتك

١٩٨٤

"إذا أردت أن تفهم والديك فهمًا جيدًا، فاجعلهما يتحدثان عن طفولتهما: لأنك إن استمعت لهما بتعاطف فستعرف مخاوفهما ومصدر أساليبيهما المتحجرة".

"كثيرًا ما قالوا لي إنهن لا يستطعن أن يحبين أنفسهن: لأنهن بدينات، أو كما قالت إحداهن "مستديرات للغاية عند الخصر"، فقلت لهن إنهن بدينات: لأنهن لا يحبين أنفسهن. عندما تحب أنفسنا ونرضى عنها، فسيذهلنا مدى ما نفقده من وزننا الزائد".

"كن شاكرًا لما لديك، وستجد أنه يزيد. إنني أحب أن أبارك في حب كل ما في حياتي الآن: بيتي، والحرارة، والماء، والضوء، والهاتف، والأثاث، والصرف الصحي، والأدوات الكهربائية، والملابس، ووسائل المواصلات، والعمل.. المال الذي أملكه، وأصدقائي، وقدرتي على أن أرى، وأشعر، وأتذوق، وأمس، وأمشي، وأن أستمتع بهذا الكوكب الرائع الذي أعيش عليه".

الخلاصة

لن تستطيع تغيير حياتك إلا عندما تتعلم كيف تحب نفسك حبًا مناسبًا.

المثال:

"جيمس ألن": عندما يفكر الإنسان ص ١٢

"مارثا بيك": إيجاد وجهتك ص ٢٨

"فلورنس سكوفيل شين": لعبة الحياة وكيف تلعبها ص ٢٦٠

الفصل ٢٩

"لويز هاى"

يقدم كتاب "بمقدورك أن تعالج حياتك" بصورة القلب الملون بألوان قوس قزح على غلافه رسالة مضمونها أن الحب الذى لا يُصدر عليه أحكام، والدعم اللذين يقدمهما قد حبيه للناس فى كل مكان. وقد بيع من هذا الكتاب ثلاثة ملايين نسخة خلال عشرة أعوام وفى ثلاثين دولة، وأصبحت "هاى" الآن الأم الروحية لمساعدة الذات، والعصر الجديد، وحركة العلاج الكلى. وهى تعزى نجاح كتابها ببساطة إلى قدرتها على "مساعدة الناس على التغيير دون إلقاء الإحساس بالذنب عليهم". والكتاب يتميز بالهدوء الذى يتميز به شخص مر بأسوأ الظروف ثم نجا منها وتجاوزها. وليس لعنوان الكتاب أى معنى إلا عندما ينتهى القارئ من قراءة الفصل الأخير فيه، وهو حديث مباشر يسجل الحياة الشخصية للمؤلفة.

قصة "هاى"

كانت والدة "هاى" قد حاولت عرضها لمن يتبنّاها وهى فى سن صغيرة، وتعرضت فى الخامسة من عمرها للاغتصاب من أحد جيرانها، وظلت تتعرض للاستغلال الجنسي حتى بلغت الخامسة عشرة من عمرها، حيث تركت المنزل والمدرسة لتعمل نادلة فى أحد المطاعم. وبعد ذلك بعام أنجبت فتاة، ولكن ابنتها عُرِضت للتبنى ولم ترها بعد ذلك. انتقلت "هاى" بعد ذلك إلى شيكاغو، حيث عملت ببعض الوظائف المتواضعة قبل أن تستقر فى نيويورك لتعمل عارضة أزياء. وهناك قابلت "رجلاً إنجليزياً راقياً" وتزوجته، ف عاشا معاً حياة راقية ومستقرة استمرت أربعة عشر عاماً، ثم تعرف زوجها على امرأة أخرى فطلقها. وقد أدى حضورها إحدى المناسبات فى دار عبادة إلى تغيير حياتها تغييراً كاملاً، حيث أصبحت مستشارة معتمدة فى دار العبادة تلك، وبعد ذلك أصبحت من أعضاء حركة التأمل المتسامى بعد أن التحقت بجامعة مهاريش الدولية بولاية أيوا.

وبعد أن رسّخت قدميها فى عملها كمستشارة ألفت كتاباً بعنوان *Heal Your Body* ناقشت فيه الأسباب النفسية للأمراض البدنية. وفى ذلك الوقت اكتشفت إصابتها بالسرطان، ولكنها شُفيت منه من خلال التغيير الجذرى فى نوعية طعامها واتباعها أساليب علاجية عقلية. وبعد أن قضت معظم حياتها على الشاطئ الشرقى للولايات المتحدة انتقلت إلى لوس أنجلوس، حيث عادت لتعيش مع والدتها قبل وفاتها. وتبلغ "هاى" حالياً السبعين من عمرها، وهى واحدة من أشهر

الفصل التاسع والعشرون

المحاضرين والكتاب التحفيزيين على مستوى العالم. وكثيراً ما تقوم بجولات تحاضر خلالها مع أمثالها من المؤلفين والمحاضرين. ومن بينهم "ذبياك تشوبرا"، و"واين داير"، و"جيمس ريدفيلد".

الكتاب

كتاب "بمقدورك أن تعالج حياتك" رسالة من شخص استطاع النجاة من كهف الضحية. وقد أدت هذه الخاصية للكتاب إلى رواجه. وخصوصاً بين النساء ممن تعرضن لتجارب مشابهة. وخلاصة تعاليم "هاى" هي الرضا عن الذات. والتحرر من الإحساس بالذنب. وهو ما تعتقد أنه يحررنا عقلياً، ويؤدي إلى صحتنا البدنية كما تشهد بذلك الدراسات في أثر الحالة النفسية للإنسان على جهازه المناعي.

ومع ذلك، فإنها تناقش أيضاً كل الرسائل المعتادة لمساعدة الذات مثل التحرر من الأفكار المقيدة. وإجلال الإيمان محل الخوف، والتسامح، وإدراك أن الأفكار بمقدورها أن تخلق الخبرات. ومن النقاط الأساسية في كتابها:

- ❖ المرض (أو عدم الراحة كما تسميه) نتيجة لحالات عقلية، وتعتقد "هاى" أن عدم القدرة على الصفح هي أساس كل الأمراض.
- ❖ يتطلب العلاج أن نتحرر من نمط التفكير الذي أدى إلى حالتنا الراهنة، فقلما كانت "المشكلة" هي الشيء المهم. إن الأشياء السطحية الظاهرية التي لا نحبها في أنفسنا تغطي تحتها اعتقاداً أعمق بأننا "لسنا جيدين بما فيه الكفاية". والحب الصادق للذات (وليس بالمعنى النرجسى) أساس كل عمليات الشفاء الذاتي. يقدم الفصل الخامس عشر من هذا الكتاب قائمة بكل الأمراض، و"المائق" الذهني الذي ربما يسببه، وحتى المتشككون قد يجدون هذه القائمة دقيقة بصورة كبيرة إذا فتحوا عقولهم قليلاً.
- ❖ الإقرارات تستهدف تذكيرنا بذواتنا الحقيقية، والاستفادة من مواضع قوتها؛ لذلك ثق في أن قوة الإقرارات ستحقق لك ما تريده. ولا بد للإقرارات أن تكون إيجابية دائماً وبصيغة الزمن المضارع، ومن أمثلتها: "أنا أستمتع بصحة جيدة جداً"، و"تأتى إليّ فرص العمل الرائعة". ويحتوى الكتاب على الكثير من الإقرارات التي يمكننا أن نختار من بينها.
- ❖ "كل ما نركز عليه يزد؛ لذلك لا تركز على ديونك؛ فذلك سيزيدها". إن الامتنان لما لديك يزيده، فكن على وعى بالموارد اللامحدودة للكون - لاحظ الطبيعة. إن ما تحصل عليه من دخل ليس إلا إحدى قنوات الثروة وليس مصدرها.
- ❖ "ليس أمانك في عملك ولا حسابك المصرفي، ولا استثماراتك، ولا زوجك، ولا أبويك. إن أمانك هو قدرتك على الارتباط بالطاقة الكونية التي تخلق كل شيء". إذا كنت تستطيع تسكين عقلك، واستحضار الشعور بالسلام من خلال إدراكك لأنك لست وحدك، فلن تشعر أبداً بعدم الأمان مرة أخرى.

"لويز هاي"

✦ من أول ما تقوله "هاي" لمن يطلبون نصيحتها: "كف عن انتقادك لنفسك!" وربما كنا قد قضينا عمرنا نفعل هذا، ولكن بداية الحب الحقيقي للذات - وهو من المكونات الأساسية لعلاج حياتك - تحدث عندما نقرر أن نسامح أنفسنا.

تعليقات ختامية

ليس كتاب "بمقدورك أن تعالج حياتك" موجهاً للجميع، فإنه من كتب العصر الجديد الذي يمكن تصنيفه في فئة كتابات "الرحلة إلى الكلية" التي أصبحت شائعة الآن، والتي كانت "هاي" من روادها. وبالنسبة لمن يقرأون عددًا من كتب مساعدة الذات، فسيبدو هذا الكتاب تبسيطًا ولا يتضمن شيئًا جديدًا. والمؤكد أنه ليس كتابًا معقدًا ذهنيًا، بل على النقيض، فإنه مباشر ويتميز بالحماس الذي يساعد على بقاءه في الذهن، وهو ذو معنى في ذاته.

ومن منظور مساعدة الذات، فإن هذا الكتاب لا يستهدف إصلاح المشاكل، بل تجريبها من سطوتها. وهذا التوجه - الذي يبدو ساذجًا للوهلة الأولى - هو في حقيقته ذو بعد فلسفي قوي: أمعن التفكير في مشاكلك وستجد أنها تستعصى على الحل، وإذا فكرت في الإمكانيات المتاحة، فستجد أنها تمنحك الأمل والتحفيز. لقد عاش الملايين صعبًا حياتية كتلك التي عاشتها "هاي"، ومنع ذلك فلم يكن لديهم جميعًا الإرادة التي جعلتهم يتجاوزون مشاكلهم، بل لم يكونوا يعرفون أنهم يستطيعون فعل هذا. إن الحرمان يخلق الوهم القائل: "هذا هو كل ما لي". وقد أدى إصرار "هاي" على ألا تسمح لما تعرضت له من آلام وانتكاسات بأن يشكل حياتها إلى وصولها إلى عدد من الحالات التي يمكننا تسميتها بالنجاة النفسية، وكتابتها هذا بمثابة المهرب الناجح من تلك الحالات.

"لويز هاي"

قضت "لويز هاي" الكثير من وقتها في العمل مع المصابين بالإيدز من خلال جماعة دعم Hayride. وفي عام ١٩٨٨ ألقت كتاب The AIDS Book: Creating a Positive Approach، وكان أول كتبها هو كتاب Heal Your Body، ثم تلتها كتب Gratitude: A Way of Life، و Millennium Empowering Women: Every Woman's Guide to Successful Living، بالإضافة على الكثير من الشرائط السمعية والمرئية.

والآن تعمل "هاي" بالزراعة والبستنة العضوية، ولا تزال تقوم بجولاتها التي تحاضر فيها، ويصدر لها مقالها الصحفى (عزیزتی "لویز") فى أكثر من ثلاثين مجلة فى الولايات المتحدة وخارجها فى نفس الوقت.

شفرة الروح : بحثًا عن الشخصية والغرض من الحياة

١٩٩٦

"نحن بحاجة في البداية لتوضيح أن النموذج الشائع لفهم الحياة الإنسانية، وتفاعل الجينات مع البيئة يحذف شيئًا أساسيًا، وهو التفرد الذي يشعر المرء بأنه تعبير عنه. إن قبولنا لفكرة أننا نتيجة للتصارع بين العوامل الوراثية والقوى المجتمعية يجعلنا نقلل من قدر أنفسنا باعتبارنا نتيجة لهذا الصراع".

"كما أن المساواة الديمقراطية لا تجد أرضية مشتركة إلا في الغرض المتفرد لحياة كل إنسان: فإن الحركة تقوم على أساس يختلف تمامًا عن الغرض من الحياة. عندما أكد مؤلفو إعلان استقلال الولايات المتحدة على أننا جميعًا نولد متساوين، فقد كانوا يرون ما يميز الجميع، وهو: كل البشر ولدوا أحرارًا. إن الغرض من الحياة هو ما يجعلنا متساوين، وتنفيذ ذلك الغرض وتحقيقه هو ما يجعلنا أحرارًا".

الخلاصة

ليس الغرض من الحياة حكمًا على "المشاهير" فقط، قلدي كل منا صورة بالشخص الذي يستطيع أن يكونه والحياة التي يمكنه أن يحيها.

المثيل:

"مارثا بيك": إيجاد وجهتك ص ٢٨

"جوزيف كامبل"، و"بيل مويرز": قوة الأسطورة ص ٧٠

"كلاريسا بينكولا إستيز": النساء اللاتي هربن مع الذئاب ص ١٣٤

"توماس مور": الاهتمام بالروح ص ٢١٨

الفصل ٣٠

"جيمس هيلمان"

هل هناك شفرة للروح.. تركيبة أساسية ثابتة بالمصير؟ دفع هذا السؤال مؤلفنا "جيمس هيلمان" للبحث في حياة الممثلة "جودي جارلاند". والعالم "شارلز داروين". ورجل التصنيع "هنري فورد". والموسيقى "كيرت كوبان". و"تينا تيرنر". وكثيرين غيرهم. بحث عن "الشيء" الذى حركهم، وجعلهم يحبون الحياة التى حيوها. وكان منطلق المؤلف أنه مثلما أن شجرة البلوط الضخمة الرائعة تنبت من بذرة صغيرة، فكذلك الإنسان يحمل بداخله بذرة نشطة للحقيقة، أو صورة منقوشة ليحيا وفقاً لها. وليست هذه الفكرة بجديدة، فقد كان الإغريق يستخدمون كلمة شبح ليعبروا بها عن القوة الموجهة غير المرئية فى حياتنا وكان الرومان يستخدمون كلمة العبقرية للتعبير عنها.

نحن القصة ولسنا نتيجتها

وتاريخ فكرة صورة الروح تاريخ طويل فى معظم الثقافات، ومع ذلك فإن علم النفس والعلاج النفسى المعاصرين يتجاهلانها تماماً. إن التصور، والشخصية، والقدر، والعبقرية، والفرض من الحياة، والشبح، والروح، والمصير كلها كلمات كبيرة أصبحنا نخشى استخدامها، ولكن هذا لا يقلل من حقيقتها الواقعية كما يقول "هيلمان". إن كل ما يستطيعه علم النفس هو تحليل لغز الفرد بتقسيمه له إلى شخصية، وأنماط شخصية، وتعتقدات نفسية. ويذكر المؤلف السيرة الشخصية النفسية للرسام "جاكسون بولوك" التى تؤكد على أن أشعاره الموزونة والأقواس فى رسوماته كانت نتيجة عبث أشقائه بـ "تراب الأرض فى مزرعتهم بمقاطعة ويومينج".

إن مثل تلك التفسيرات تقتل الروح وتكرر الرؤى الداخلية؛ لأنها توضح أن الظروف الخارجية هى ما يحرك الناس ويدفعهم. يقول "هيلمان" إن طريقتنا فى النظر إلى حياتنا تجعل من تلك الحياة مصدرًا للكآبة. إننا نحب الرومانسية، ومع ذلك فلا نتحلّى بما يكفى من الرومانسية. إننا نتوقف عن الإبداع لنصبح أشبه بنتيجة، وهى النتيجة التى تتحول حياتنا فيها إلى تفاعل بين العوامل الوراثية والبيئية.

ومن الطرق الأخرى التى نقتل من خلالها من وجودنا طريقتنا فى النظر للوقت، أو مبدأ السبب والنتيجة، حيث يقول لسان حالنا "لقد حدث كذا"، أو "لقد تكونت شخصيتى نتيجة ل....".

الفصل الثلاثون

وكتابنا هذا لا يبحث هذه الأمور. بل يبحث عن الأشياء الخالدة لدينا سواء كنا أطفالاً حديثي الولادة، أو في متوسط أعمارنا، أو في شيخوختنا.

من هم والدانا؟

يبدع "هيلمان" في عرضه لما يسميه "وهم الأبوة"، وهو الظن بأن شخصياتنا إنما تشكلت على غرار شخصيات آبائنا. يقول الكتاب إن أفضل فهم للطفولة هو فهمها من خلال تواصل الصورة التي ولدنا بها مع البيئة التي نجد أنفسنا فيها. حيث ينبغي أن ننظر إلى التوبات الانفعالية ونوبات الوسواس القهرية لدى الأطفال من خلال هذا السياق، وليس من خلال محاولة "تصحيحها" بالعلاج النفسي.

تلتقى "يهود مينوحيم" في عيد ميلاده الرابع هدية عبارة عن آلة فيولين لعبة، فألقاها على الأرض، فحتى في ذلك العمر كانت هذه الآلة اللعبة إهانة لعازف الفيولين المستقبلي العظيم. إننا نتعامل مع أبنائنا كما لو كانوا صحافاً بيضاء وبدون ذوات حقيقية؛ وبالتالي نحرم الطفل من إمكانية أن يكون لحياته. مغزى وهدف توجهه إليه عبقريته.

وإذا تحدثنا من خلال مبدأ الأشباح الإغريقية. نقول إن المباشرة الزوجية تؤدي إلى اختلاط حيوان منوى ببويضة يحملهما حاملان يسميان "الوالدان". وهذه الفكرة معروفة، ولكن "هيلمان" يقول إنها تفسر أسباب الزيجات المستحيلة، والحمل السريع، وهجران الحياة الزوجية التي تشكل أساس قصص الكثير من آبائنا.

بل إن المؤلف يتجاوز هذا ليصل إلى أن القصور المتمثل في رؤية أمهاتنا وأبائنا كأم وأب في حين أن الطبيعة قد تكون أمهاتنا والكتب آباءنا - كل ما يربطنا بالعالم ويعلمنا منه. ويقتبس المؤلف من "ألفريد نورث وايتهيد" قوله: "الدين هو الولاء للعالم الذي نعيش فيه"، ويقول إننا لا بد أن نقدر القدرة العالمية على أن يمنحنا القوت، وأن يعلن لنا عن أسراره في حب.

"لا بد أن أحصل عليك"

يوضح كتاب شفرة الحب أن الشيخ الإغريقي يؤكد على نفسه من خلال الحب، وزيادة الوسواس وتقلبات العاطفة، وهو ما يعارض منطق البيولوجيا. أثبتت البحوث أن التوائم المتماثلة الذين يتفصل أحدهما عن الآخر وقت الميلاد يتشابهون في استخدامهم معطر ما بعد الحلاقة الذي يستخدمونه، والتدخين، ولكن أهم اختلاف بينهما هو في اختيار كل منهما لشريك حياته.

عندما كان مايكل أنجلو ينحت تماثله، كان يحاول أن يرى ما كان يسميه (قلب الصورة)، حيث إن هدف البحث كما كان يراه إظهار الروح الداخلية لصاحب التمثال. عندما نحب، فإننا نشعر بأننا في غاية الأهمية. وذلك لأننا نستطيع التعبير عن ذواتنا الحقيقية، وأن نقدم لمحة من عبقرية أرواحنا. إن اللقاء بين المحبين هو لقاء بين الصور، وتبادل للخيال، ولا يكون المرء في حالة

"جيمس هيلمان"

حب إلا لأن خياله في حالة من الارتقاء. وتحرير الخيال كفيل بأن يحرر التوائم المتماثلة أنفسهم من التماثل.

البذرة السيئة

وكتاب شفرة الروح شيق جدًا عندما يناقش نقيض الحب. وهو "البذرة السيئة". لقد خصص "هيلمان" معظم أجزاء أحد فصول الكتاب لظاهرة أدولف هتلر. حيث تدل عادات هتلر من خلال ما قاله عنه رواية موثوقون على شبح "سيئ". والاختلاف الأساسي بين شخصية هتلر وشخصية غيره من الناس - كما يقول الكتاب - هو في المزج بين البذرة والشخصية. حيث لم تكن بذرة هتلر سيئة فحسب. بل كانت مزروعة في شخصية لم تكن ترتاب في هذه البذرة أو تعارضها. ومن خلال بذرة واحدة نستطيع أن نرى القوة المذهلة التي ملكها هذا الرجل. والتي استطاع من خلالها تحويل عقول الملايين وتحويلهم إلى مواطني دولة شريرة. ويمكننا تطبيق نفس هذه الفكرة على المرضى النفسيين المعاصرين مثل "جيفري داهمر" حتى ندرك كيف كانوا يسحرون عقول ضحاياهم.

ولا يعني هذا بأية حال من الأحوال أن للسلوكيات البشعة الناتجة عن البذرة السيئة ما يبررها. بل يعنى أن إدراكنا للعقلية الإجرامية من منظور البذرة / الشبح يجعلنا نفهمها فهمًا أفضل من فكرتنا التقليدية عن البشر (وهي أنه شيء يمكن محوه. أو "إزالته بالحب") وما يجعل البذرة بذرة شيطانية هو الهوس أحادي التوجه. ومع ذلك فقد يكون المجد هو هدفها النهائي. ونحن كمجتمع ينبغي أن نكون مستعدين للتعرف على هذا الدافع. وأن نجد طرقًا لتوجيهه إلى غايات أقل تدميرًا.

إننا نعيش في ثقافة من البراءة تحتقر الظلام. والثقافة الشعبية الأمريكية تحديدًا التي يعبر عنها عالم ديزنى لاند وشارخ سمس لا تستطيع قبول البنور غير المغلفة تغليفًا جذابًا. ومع ذلك فالحق أن البراءة تجذب الشر. و"القتلة بحكم طبيعتهم هم الرفقاء السريون للناس البسطاء" على حد قول "هيلمان".

لغز الروح

وبعد أن خصص "هيلمان" معظم الكتاب لفحص حياة المشاهير، فإنه يطرح سؤال البسطاء، فيقول: هل من الممكن أن يكون هناك شبح بسيط؟ والإجابة هي أنه ليس هناك روح بسيطة، وهذه حقيقة تنعكس في أقوالنا، حيث قد نصف شخصًا بأنه ذو روح جميلة. أو جريئة. أو عميقة. أو كروح الأطفال. ولا نصفه بأنه ذو روح "طبيقة متوسطة". أو "عادية" أو "بسيطة" - كما يقول "هيلمان".

الأرواح تنتمي لعالم لاهادي بومع ذلك فإنها تتوق إلى خبرات وتجارب هذا العالم المادي. حيث يذكر "هيلمان" فيلم *Wings of Desire* الذي يحب الملاك فيه الحياة العادية للناس العاديين بما فيها مشاكل ومأس. حيث لا ترى الملائكة أن في حياتنا التي نعيشها شيئًا "عاديًا" أو بسيطًا.

الفصل الثلاثون

تعليقات ختامية

قال بيكاسو: "أنا لا أنطور، بل أنا على ما أنا عليه". وليس هدف الحياة أن نصبح شيئاً، بل أن نحقق الصورة الموجودة لنا بالفعل. إننا مهووسون بالنمو الشخصي. والوصول نحو سماء تخيلية، وبدلاً من أن نحاول أن نتسامى بوجودنا الإنساني. فمن الأهم أن "نتعمق" في عالمنا وفي موضعنا فيه. ولا يستغرب "هيلمان" من أن من نعتبرهم "نجوماً" كثيراً ما يعتبرون أن الحياة صعبة عليهم ومؤلمة لهم. وأن الصورة الشخصية التي يرسمها الناس لهم ليست إلا خداعاً. وتؤدي بهم حتماً إلى الانهيار على أرض الحياة الواقعية.

إن منعطفات حياتك وتقلباتها قد لا تكون بحدة منعطفات وتقلبات حياة المشاهير. ومع ذلك فربما كان لهم أثر أكثر إيجابية عليك. وفيما يخص الشخصية يقول "هيلمان" إننا الآن ننظر إلى "خطاب الجندي لأسرته عشية المعركة أثناء إعداد خطط الحرب في خيمة القائد" بصورة أكبر اهتماماً مما سبق. وعندئذ يصبح هدف المرء من الحياة هدفاً ينطوي على الصدق والاستقامة. وليس على النجاح.. على الاهتمام والحب. وليس على الإنجاز. وبهذا المعنى تصبح الحياة نفسها عملاً عظيماً.

"جيمس هيلمان"

جيمس هيلمان

لد "جيمس هيلمان" بفندق في أطلانطا سيتي بولاية نيوجيرسي عام ١٩٢٦. وخدم في القسم لطبي بالبحرية الأمريكية بين عامي ١٩٤٤ و ١٩٤٦. ثم عمل صحفيًا إخباريًا مع القوات الأمريكية في ألمانيا. وبعد الحرب التحق بجامعة السوربون في باريس وكلية ترينتي كولدج في دبلن أيرلندا. ثم بدأ عمله الخاص كمحلل نفسي. وفي عام ١٩٥٩. حصل على رسالة الدكتوراه من جامعة زيوريخ. تطور فكرة العلاج النفسي البيئي (التي أصبحت تعرف فيما بعد باسم علم نفس النموذج. وهو لم النفس الذي يضع الفرد في إطار أكبر من الأساطير والفن والأفكار). وحاضر "هيلمان". وشغل درجات أكاديمية في جامعات ييل. وهارفارد. وسيراكوز. وشيكاغو. رنستون. ودالاس. ومن كتبه Suicide and the Soul. و Re-visioning Psychology. و The Dream and the Underworld. و Healing Fiction. و We've Had a Hundred Years of Psychotherapy and the World Is Getting Worse. (بمشاركة "إم. فينتر"). و The Force of Character. ويناقش في كتابه Lasting Life التقدم في العمر في ظل ثقافة تركيز الشباب. وقد أسس "هيلمان" معهد دالاس للإنسانيات والثقافة. ويشارك في أنشطة كلية مينيسوتا للدراسات العليا في كاليفورنيا. ويعيش "هيلمان" بولاية كونيتيكت.

استشعر الخوف ثم دعه يمر

١٩٨٧

"أتذكر أنه قد مر على وقت كنت أخاف فيه من كل شيء... من أن تفشل كل محاولاتي لتحقيق لاجلأى: لذلك ظللت فى المنزل أسيرة لإحساس بالخوف. وكنت أود أن أؤكد على أن أحد حكماء فلسفة الزمن هو من أعادنى إلى الوعي، ولكن هذا لم يحدث: فالحق أن ما أعادنى إلى الوعي هو شعار إعلانى لشركة خطوط جوية يقولك: "ادخل إلى هذا العالم": فعندما رأيت هذا الإعلان أدركت فجأة أنني كنت قد توقفت عن المشاركة فى العالم".

"هل تعيش دور الضحية، أم لديك المسئولية عن حياتك؟ يظن الكثيرون أنهم يملكون السيطرة على حياتهم فى حين أنهم ليسوا كذلك: فعقلية الضحية ليس من السهل التعرف عليها، وهى تأخذ صوراً متعددة".

الخلاصة

إن وجود الخوف مؤشر على النمو وقبول التحديات التى تواجهنا بها الحياة.

المثيل:

"نورمان فينستيل بيل": قوة التفكير الإيجابي ص ٢٢

"انطونى روبينز": ايقظ العملاق الداخلى ص ٢٥٤

"مارتين سيلحمان": التفاوض القائم على التعلم ص ٢٦٦

الفصل ٣١

"سوزان جيفرز"

توسيع أفكار مساعدة الذات من رؤيتنا لما هو ممكن، وتجعلنا نؤمن بأحلامنا ونفكر تفكيراً كبيراً. حيث نقول: "سنفعل هذا"، و "سنكون كذا"، وتجعلنا نكف عن التقليل من شأن أنفسنا. ومع ذلك، فإننا عندما نستيقظ من النوم صباحاً لتواجهنا كل تلك الكمية من "الواقعية"، تبدو لنا هذه الأحلام فجأة بعيدة المنال، وفي خلال دقيقتين تعاودنا الحياة التي نعرفها، والمخاوف التي اعتدناها.

كيف - إذن - نصل للمرحلة التي يصبح سعيها فيها لتحقيق أحلامنا هو الأساس المعيارى للحياة اليومية؟ إن بين الخبرة التي نعيشها اليوم، والرؤية التي نراها لأنفسنا هوة سحيقة من الدوافع والشك توقفنا، ويبدو لنا وقتها أنه من الأسهل أن نستدير على أعقابنا لنعود للأمان الذى يمنة الحياة المألوفة التي اعتدناها. ومع ذلك، فإن "سوزان جيفرز" تقول إن النظرة المألوفة للناس للخوف نظرة خاطئة تماماً، وأنه - أى الخوف - ليس مؤشراً على وصول المرء لأقصى ما يمكن، بل هو إشارة خضراء تعنى مواصلة السير. فما لم يشعر المرء بأى خوف قريباً لا يواصل السير. لا تتكرر الخوف إذا انتابك، بل تقدم خطوة للأمام، فالسفن لا تُصنع حتى تظل فى المرفأ.

العامل مع الخوف

هناك أنواع مختلفة من الخوف، ولكن أشدها هو ذلك الاعتقاد البسيط - رغم قوته - بأن المرء يستطيع التعامل مع شيء. إننا لن نستطيع التعامل مع شيء إذا تركنا آباءنا، أو إذا كان لدينا قوى معين من الدخول.. إلخ. وما ينبغى فعله هنا هو أن نصل للنقطة نعرف عندها أننا نستطيع التعامل مع كل ما يعترض طريقنا سواء كان جيداً أو سيئاً. قد يبدو هذا فكرة بديهية خاوية، ولكن ما يريد "جيفرز" قوله هو أن الخوف ليس مشكلة نفسية بقدر ما هو مشكلة تعليمية؛ لذلك لابد أن نعلم المرء تعليم نفسه أن يقبل الخوف كجزء لا غنى عنه من النمو والتطور، وأن يواصل المسير.

الموافق مع الكون

من التأكيد على أن "جيفرز" لا تقول إن المرء يستطيع السيطرة الكاملة على العالم. حيث تحدث عن نتيجة لاشياء لا نعرفها، ولكن المهم - كيلا نفرق فى مستنقع الخوف - هو أن نؤكد ما هو مهم بالفعل. وليس هذا التأكيد على الأشياء البسيطة مثل فقدان حافظة الجيب فحسب، بل وعلى أشياء كثيرة مثل الألم أيضاً. فد لا يؤدي التفكير الإيجابى إلى التخلص من الألم. ولكنك إذا

استشعر الخوف ثم دعه يمر

١٩٨٧

"أتذكر أنه قد مر على وقت كنت أخاف فيه من كل شيء.. من أن تفشل كل محاولاتي لتحقيق
ألامي؛ لذلك ظلت في المنزل أسيرة لإحساس بالخوف. وكنت أود أن أؤكد على أن أحد حكماء فلسفة
الزن هو من أعادني إلى الوعي، ولكن هذا لم يحدث؛ فالحق أن ما أعادني إلى الوعي هو شعار إعلاني
لشركة خطوط جوية يقولك: "انخل إلى هذا العالم"؛ فعندما رأيت هذا الإعلان أدركت فجأة أنني كنت
قد توقفت عن المشاركة في العالم".

"هل تعيش دور الضحية. أم لديك المسئولية عن حياتك؟ يظن الكثيرون أنهم يملكون السيطرة على
حياتهم في حين أنهم ليسوا كذلك؛ فعقلية الضحية ليس من السهل التعرف عليها، وهي تأخذ صوراً
متعددة".

الخلاصة

إن وجود الخوف مؤشر على النمو وقبول التحديات التي تواجهنا بها الحياة..

المثيل:

"نورمان فينسنت بيل": قوة التنكير الإيجابي ص ٢٣٠

"انجوني روبينز": ايقظ العملاق الداخلي ص ٢٥٤

"مارتن سيلحمان": التفاؤل القائم على التعلم ص ٢٦٦

الفصل ٣١

"سوزان جيفرز"

توسع أفكار مساعدة الذات من رؤيتنا لما هو ممكن، وتجعلنا نؤمن بأحلامنا ونفكر تفكيرًا كبيراً. حيث نقول: "سنفعل هذا"، و "سنكون كذا". وتجعلنا نكف عن التقليل من شأن أنفسنا. ومع ذلك، فإننا عندما نستيقظ من النوم صباحاً لتواجهنا كل تلك الكمية من "الواقعية"، تبدو لنا هذه الأحلام فجأة بعيدة المنال، وفي خلال دقيقتين تعاودنا الحياة التي نعرفها، والمخاوف التي اعتدناها.

كيف - إذن - نصل للمرحلة التي يصبح سعيها فيها لتحقيق أحلامنا هو الأساس المعيارى لحياتنا اليومية؟ إن بين الخبرة التي نعيشها اليوم، والرؤية التي نراها لأنفسنا هوة سحيقة من الخوف والشك توقفنا، ويبدو لنا وقتها أنه من الأسهل أن نستدير على أعقابنا لنعود للأمان الذي تبعته الحياة المألوفة التي اعتدناها. ومع ذلك، فإن "سوزان جيفرز" تقول إن النظرة المألوفة من الناس للخوف نظرة خاطئة تماماً، وأنه - أى الخوف - ليس مؤشراً على وصول المرء لأقصى طاقاته، بل هو إشارة خضراء تعنى مواصلة السير. فَمَا لِمَ يشعر المرء بأى خوف قريباً لا يواصل المسير. لا تتكرر الخوف إذا انتابك، بل تقدم خطوة للأمام، فإلسفن لا تُصنع حتى تظل في المرفأ.

التعامل مع الخوف

هناك أنواع مختلفة من الخوف، ولكن أشدها هو ذلك الاعتقاد البسيط - رغم قوته - بأن المرء لن يستطيع التعامل مع شيء. إننا لن نستطيع التعامل مع شيء إذا تركنا آباؤنا، أو إذا كان لدينا مستوى معين من الدخل.. إلخ. وما ينبغى فعله هنا هو أن نصل لنقطة نعرف عندها أننا نستطيع التعامل مع كل ما يعترض طريقنا سواء كان جيداً أو سيئاً. قد يبدو هذا فكرة بديهية خاوية، ولكن ما تريد "جيفرز" قوله هو أن الخوف ليس مشكلة نفسية بقدر ما هو مشكلة تعليمية؛ لذلك لا بد أن يمسد المرء تعليم نفسه أن يقبل الخوف كجزء لا غنى عنه من النمو والتطور، وأن يواصل المسير.

التوافق مع الكون

يؤكد التأكيد على أن "جيفرز" لا تقول إن المرء يستطيع السيطرة الكاملة على العالم، حيث تحدث أمور نتيجة لاشياء لا نعرفها، ولكن المهم - كيلا نفرق في مستنقع الخوف - هو أن نؤكد ما هو قائم بالفعل، وليس هذا التأكيد على الأشياء البسيطة مثل فقدان حافظلة الجيب فحسب، بل وعلى لاشياء الكثيرة مثل الألم. أيضاً، قد لا يؤدي التفكير الإيجابي إلى التخلص من الألم. ولكنك إذا

الفصل الحادى والثلاثون

جعلت التفكير الإيجابى جزءاً من عالمك. وإذا لم تنكر حقه فى الوجود، فإنه يتجرد من قوته المرعبة. وتذكر "جيفرز" كتاب الإنسان والبحث عن المعنى لمؤلفه "فيكتور فرانكل" الذى ألفه أثناء فترة سجنه بمعسكرات النازى، والذى تصفه بأنه واحد من أكثر الأعمال التى تؤكد على ضرورة التحمل. ومع ذلك فإن مؤلف الكتاب قد استطاع خلف الأسلاك الشائكة أن يجد أناساً يستطيعون قول "نعم" لكل هذا. واختاروا التحلى بالمسئولية عن حياتهم وليس الاستسلام. يُطلب منا على مر حياتنا أن نتحلى بالمسئولية. فنفسر هذا على أنه يعنى أن نكمل دراستنا. ونجد عملاً. ونشترى بيتاً. وننزوج. أما فهم "جيفرز" للتحلى بالمسئولية فهو أقرب إلى نموذج الاعتماد على الذات لدى "إمرسون": أى التحلى بالمسئولية عن كيفية تفسير خبرات الحياة. هل تكره عملك؟ عليك - إذن - أن تتخذ قراراً واضحاً بأن تظل فيه وتخرج منه بشيء. أو أن تتركه.

سبب نجاح التفكير الإيجابى

التفكير الإيجابى جيد. ولكنه لا يعكس الواقع. فهو مبالغ فى "التفاؤل". هذا اتهام شائع للتفكير الإيجابى. ومع ذلك فإن "جيفرز" تسأل: "وإذا كانت نسبة ٩٠٪ مما نخاف من حدوثه لا تحدث (كما توضح الدراسات). فكيف للسلبية أن تكون أكثر "واقعية" من الإيجابية؟ الحقيقة أن ما هو واقعى وما هو غير واقعى أمر نحن من يحدده. وهو يعتمد على كيفية تشكيلنا لأفكارنا".

إن العقلية الإيجابية لن تحميك من الأخبار السيئة. ومع ذلك فإنها تجعل استجابتك لتلك الأفكار مختلفة. قل: "كانت تجربة تعلمت منها". بدلاً من "كانت خبرة مرعبة". حسنٌ ولكن ماذا عن الأمور الخطيرة مثل الإصابة بالسرطان؟ تقول "جيفرز" إن هذا التوجه قد أحدث كل الفارق فى خبرة إصابتها هى نفسها بالسرطان. وإذا كانت هذه القاعدة تنطبق على المواقف الحادة مثل الإصابة بالسرطان. فليس من مبرر للمبالغة فى ردود الفعل تجاه الأحداث اليومية البسيطة. إننا نحن البشر نحب أن نندد بالأشياء. ونبالغ فى الانفعالات. ولكن "جيفرز" تطالبنا بملاحظة مدى إضعاف هذا التوجه لنا.

وأساس التفكير الإيجابى ومحوره الجوهرى - رغم أنه الأكثر تجاهلاً - هو أن على المرء أن يمارسه - أى التفكير الإيجابى - طوال الوقت. بل إن "سوزان جيفرز" نفسها - وهى شخصية تحفيزية شهيرة - لا تستطيع أن يمر عليها يوم دون أن تملأ خزان وقودها ذهنى، وتقول إننا لا نستطيع الخروج من منزلنا صباحاً للعمل دون أن نتناول فطورنا. ونمارس رياضتنا الصباحية. ونعاني أبنائنا؛ فلماذا لا نؤمن بأن برنامجاً يومياً للتنشيط الإيجابى أمر لازم؟ اشترى مجموعة من الكتب والشرائط السمعية التحفيزية. وقرأها أو استمع إليها - كما تنصح "جيفرز" - وسيكون أثر هذا أعظم مما تظن سواء بالنسبة لك أو لمن يعيشون معك. اكتب الأقوال المأثورة المحفزة التى تعجبك. واحتفظ بها بالقرب من حاسوبك. أو فى سيارتك. أو بجوار سريرك. إن الإيجابية التى ستحققها فى هذه الحالة ستبدو أقرب من الأشياء (الواقع) مما كنت تظن من قبل. وستبدأ فى رؤية حياتك السابقة كما لو كانت ضباباً زامياً.

"سوزان جيفرز"

برمجة العقل الباطن

نحن في أن كل ما هو موجود في عقلك الباطن سيتجسد في حياتك الواقعية: لذلك فإنه من الضروري أن تسيطر على مدخلاتك الذهنية على كل المستويات. ومن الطرق المهمة لإحداث التغيير والتغلب على الخوف هي الإقرارات. وهي لا تتطلب جهداً كبيراً أو شجاعة. تعرّف "جيفرز" الإقرارات بأنها جمل إيجابية تؤكد على أن شيئاً ما يحدث بالفعل. إن جملة مثل: "لن أقلل من قيمة نفسى بعد الآن" ليست ناجحة كإقرار. حيث لا بد أن يكون الإقرار بصيغة الجملة الإيجابية غير المنفية. وفي الرمن المضارع: فتصبح الجملة السابقة: "أنا أتحدى بالثقة بنفسى فى كل المواقف". والأكثر من ذلك أنه ليس من المهم أن تؤمن بالإقرار الذى تردده حتى ينجح معك طالما كنت تردده باستمرار: والعقل يستجيب وفقاً لما يتم تغذيته به سواء كان حقيقياً أم لا. ونحن إما أن نستمع إلى هذياننا المتماد أو إلى ذواتنا العليا.

ملفات أخرى فى الكتاب

...ضمن الكتاب العديد من الرسائل الجيدة الأخرى. ومنها:

هناك دائماً ما يكفى من الوقت. تقول "جيفرز": "أسوأ ما قد تقع فيه طوال حياتك هو قلة الصبر". قلة الصبر ليست إلا عقاباً للذات وخلقاً للضغط. وتسبباً لعدم الرضا والخوف. لا بد أن يثق المرء فى أنه أيّا كان ما يفعله. فإنه يتكشف أمامه بطريقة رائعة وفى الوقت المناسب.

كيف تتخذ قرارات "غير خاسرة". كف عن الاعتقاد بأن هناك طريقاً واحداً فقط "صحيحاً" أو "خاطئاً". علينا أن ندخل فى حالة نتحرر فيها من أسر التفكير بأسلوب النتيجة الواحدة. وأن نعرف أن بالعالم فرصاً لتحقيق ما نريد.

لا تخف أبداً من الأخطاء. تذكر أنه حتى أفضل الضاربين فى البيسبول لا يتجاوز معدله المتوسط ٥٠٠ - ٠ - أى أن أفضل الضاربين يضع ست ضربات من كل عشر. ابتهج، واسعد لأنك مررت بإحدى التجارب حتى وإن لم تحقق نجاحاً فيها. المرء لن ينجح ما لم يحاول. عن الخوف من الاستمرار فى علاقات: علينا أن نعلم أننا نلتزم فى علاقتنا بأزواجنا ويتطورهم وبسعادتهم. وليس بالضرورة أن نلتزم بالارتباط غير المرن بهم طوال الوقت.

ملفات ختامية

في بداية كتابها تضع "جيفرز" عدداً من "الحقائق عن الخوف". وأكثرها أثراً هي الحقيقة الأساسية التى تقول فيها:

الفصل الحادى والثلاثون

"الاندفاع خلال الخوف أقل تخويفاً من أن نعيش حياتنا ولدينا خوف من
إحساسنا بانعدام حيلتنا".

ويعنى آخر فإن من لا يخاطرون أبداً يعيشون فى خوف هائل من أن يحدث خطأ. إنهم يفضلون
الشعور بالأمان على كل ما سواه، ولكن المفارقة أن هذا يؤدي إلى إحساس مزمن بعدم الأمان.
والحق أنه من الأسهل (ومما يؤدي إلى حياة أكثر إرضاء فى النهاية) أن نحاول تجربة الأشياء
الجديدة. وقرارنا بأن ندرج فى حياتنا تحديات جديدة يجلب لنا شعوراً بالأمان: لأنه يجعلنا نعرف
أننا نستطيع التعامل مع أى شيء.

وهذا النوع من التفكير المباشر هو ما يميز كتاب "استشعر الخوف" بالإضافة إلى نعمة التعاطف
التي يقدمها الكتاب، والتي تشعر قارئه بأنه ليس بمفرده أمراً حاسماً للتحرر من الإحساس بالعزلة
التي تنتج عن الخوف. وهناك مسحة من البهجة التي تمنحها قراءة تلك لهذا الكتاب.
هل تشعر بالحرَج من شراء كتب مساعدة الذات؟ استشعر هذا الخوف، واذهب لشراء أحدها
أيًا كان ما يحدث!

"سوزان جيفرز"

"سوزان جيفرز"

كانت "سوزان" أمًا لطفلين صغيرين عندما قررت أن تلتحق بالجامعة إلى أن استطاعت في النهاية أن تحصل على درجة الدكتوراه في علم النفس من جامعة كولومبيا. وعند تخرجها عملت مديراً تنفيذياً للمستشفى العائلي (مستشفى على متن قارب) في مدينة نيويورك حيث قضت بهذا المستشفى قرابة عشرة أعوام.

وكان كتاب استشعر الخوف نتيجة لمنهج دراسي تقدمه في الكلية الجديدة للبحوث الاجتماعية في نيويورك. وقد عرضت النسخة الأولى لهذا الكتاب على ناشرين كثيرين فرفضوه. وكان أسوأ تعليق تلقته من هؤلاء الناشرين تعليقاً يقول: "حتى لو روجت لهذا الكتاب سيده جميلة تقوم دراجتها عارية من ملابسها ووزعت على الناس في الشوارع: فلن يشتريه أحد" - وفقاً لما تقوله "سوزان جيفرز" على موقعها الإلكتروني.

ومن كتبها الأخرى End the Struggle and Dance, Feel the Fear... and Beyond, Dare to Connect, و The Journey from, و Opening Our Hearts to Men, و I'm Okay... You're Brat (وهو إشارة منها بالكتاب الكلاسيكي لـ "توماس هاريس"). وتشتهر "سوزان جيفرز" بمنندياتها ومناهجها التعليمية المحفزة والقائمة على التعامل مع الخوف، وقد استضافتها "أوبرا وينفري" كثيراً في برنامجها. وتعيش "سوزان" في لوس أنجلوس.

مبدأ ٢٠/٨٠ : سر إنجاز المزيد بجهد أقل

١٩٩٨

"لقد أسهم مبدأ ٢٠/٨٠ فى تشكيل العالم المعاصر، ومع ذلك فإنه يظل واحدًا من أعظم أسرار عصرنا، بل إن الخبير العلامة الذى يعرف مبدأ ٢٠/٨٠ ويوظفه لا يستفيد من قوته إلا استفادة "طفيفة".

"تقول الحكمة التقليدية إنه لا ينبغي أن نضع البيض كله فى سلة واحدة، أما حكمة مبدأ ٢٠/٨٠، فإنها تنص على أن نحسن اختيار السلة، وأن نضع البيض كله فيها، ثم نراقب هذه السلة بما فيها من بيض مراقبة دقيقة بعينى صقر".

"مبدأ ٢٠/٨٠ أشبه بالحقيقة من حيث إن بمقدوره أن يحرر المرء، حيث إنه يمكنه من تقليل ما يقوم به من عمل، وفى نفس الوقت يكسب أكثر ويستمتع أكثر".

الخلاصة

إن تعرف المرء على ما يجيد فعله، ومن ثم زيادة فعله يسهل عليه النجاح.

المثال:

"مارثا بيك": إيجاد وجهتك ص ٢٨

"ميهاى تسيكسينتميهالى": التدفق ص ١٠٤

الفصل ٣٢

"ريتشارد كوش"

هذا الكتاب الرائع من شأنه أن يحدث ثورة في حياتك، حيث يكتب مؤلفه عن المبدأ الذي تأكد الآن رغم مخالفته للتفكير السطحي، وهو أن نسبة ٨٠٪ من النتائج تجيء من نسبة ٢٠٪ من الجهد المبذول. إن معظم المبيعات في الشركات لا تحققها إلا نسبة ٢٠٪ من المنتجات أو الخدمات المباعة. ونسبة ٢٠٪ من السجاد تحقق أعلى المبيعات. وإذا طبقنا هذا المبدأ على الحياة الشخصية، فس نجد أن نسبة ٨٠٪ من سعادتنا تنتج عن نسبة ٢٠٪ من أوقاتنا.

ورغم أن هذه النسبة ليست حتمية، فإن هذا المبدأ يستهدف أن يوضح لنا الطريقة التي نفتقر افتقاراً هائلاً للتوازن فيما يحدث في العالم. وهذا الكتاب هو أول كتاب حصري عن مبدأ ٨٠/٢٠، وأول كتاب يطبق هذا المبدأ على الحياة الشخصية. وكان أول من أشار إلى هذا المبدأ هو "باريتو" - رجل الاقتصاد الإيطالي - لذلك فهو يعرف أيضاً باسم قانون "باريتو"، وهو العماد الأكبر للإدارة الإستراتيجية وسر الشركات الأكثر نجاحاً. وقد يرى من لا يعرفون هذا المبدأ أن نتائجه أشبه بالسحر، وذلك لأنه يعارض النظرية الاقتصادية التقليدية، وليس من العجيب - إذن - أن يطلق عليه اسم "قانون الجهد الأقل".

ومع ذلك فإن هذا المبدأ لم يصل لدرجة النظرية، بل هو مجرد ملاحظة، ويقول "كوش" إن مبدأ ٨٠/٢٠ يختلف عن القوانين الروحية والفلسفية في كتب كلاسيكية كثيرة في مساعدة الذات، حيث إنه مبدأ ناجح وثابت سواء آمنت بدفته أم لا.

اعتقاد ٥٠/٥٠ في مقابل مبدأ ٨٠/٢٠

من المنظور العقلي، فإن نسبة ٥٠: ٥٠ فيما يتعلق بالعلاقة بين الجهد المبذول والعائد عليه أكثر دقة، فإذا بذل المرء جهداً "جيداً"، فسيحصل على نتائج "جيدة"، وإذا بذل "جهداً كبيراً"، فله أن يتوقع مستوى معيناً من الإثابة. هذه هي طريقة التفكير التي كانت تحرك المجتمع على مدار أجيال عديدة، وهي لاشك طريقة لها ما يسوغها من حيث حفاظها على الترابط المجتمعي. إنها معادلة واضحة للعلاقة بين العمل والعائد عليه تؤدي إلى خلق مجتمع مستقر.. مجتمع يقبل الأداء الضعيف ويصر على التوافق مع معاييرهم، ولكن "كوش" يقول إن العالم الذي نعيش فيه لم يعد هو نفس هذا العالم.

الفصل الثانى والثلاثون

إن العالم الجديد يقول إن مجرد "التوافق" مع المجتمع لم يعد كافياً، وأن مجرد الكفاءة فى شيء لم تعد كافية للإثابة عليها بالنجاح. وأنه لابد أن يفعل المرء شيئاً يسهل عليه فعله ويحبه حتى تكون لديه ميزة كبرى على غيره، وحتى يصل للقمة فى مجاله.

إن مثل هذا النوع فقط من الجهد - والذي قد لا يبدو لك "عملاً" مقارنة بما يفعله الآخرون - هو ما يؤدى إلى عوائد كبيرة. إن عالم ٢٠/٨٠ يختلف عن العالم القديم من حيث إن من يطبقون قاعدة ٢٠/٨٠ من حقهم أن يتوقعوا عوائد هائلة إذا ما قورنت بالجهد الذى يبذلونه، ومع ذلك فإن هذا الجهد لابد أن يكون ذا معايير عالية وانعكاساً لتفرد من يبذله.

وفقاً لمبدأ ٢٠/٨٠ فإنه من المنطقي تماماً أن يكسب "مايكل جوردون" دخلاً أكبر مما يكسبه أفراد خمس فرق كرة سلة مجتمعة بسبب مهاراته الفائقة التى يديها، والترفيه والمتعة اللتين يحدثهما هذا للمشاهدين والمتابعين. لقد أصبح نجوم اليوم يكسبون أضعاف ما كان يكسبه نجوم الأمس (راجع أجور كبار الممثلين)، ولكن هذا ليس موضوعنا. إن "كوش" لا يشير لهؤلاء النجوم إلا ليوضح أن هذا المبدأ يمكن تطبيقه علينا جميعاً، وأن "أى شيء ذو قيمة هائلة لا يتحقق إلا بعد أن يحقق المرء ذاته".

كن ثورياً فى التعامل مع الوقت

لا يأتى معظم ما نعتبره ذا قيمة إلا من جزء من أسلوب قضائنا لأوقاتنا. إن الزيادة الكبيرة لكفاءتنا، أو سعادتنا أو دخلنا تستلزم منا أن نزيد ذلك الجزء من الوقت ليتجاوز عشرة أو عشرين بالمائة من أوقاتنا إلى نسبة أكبر. يقول "كوش" إن المجتمعات المعاصرة لا تقدر الوقت تقديراً جيداً، و"إننا لا نحتاج لإدارة وقت، بل لثورة فى الوقت".

تركز الإدارة التقليدية للوقت على زيادة كفاءة ما نفعله، وعلى التحسن فى وضع الأولويات، أما "كوش" فيعتقد أن قصور كل أنواع إدارة الوقت قائم على افتراضنا أننا نعرف الاستخدام الجيد للوقت، والاستخدام غير الجيد له من الأساس. والقصور الثانى فيها هو أنها قائمة على افتراضنا أن الوقت محدود، وأن لدينا الكثير من الأمور المهمة لنفعلها، وأننا فى حالة من الضغوط المستمرة.

ومع ذلك فإنه للتحسن الهائل فى استخدام الوقت تتطلب قاعدة ٢٠/٨٠ منا أن نراجع "أولوياتنا" لنرى إن كانت فعلاً انعكاساً لأفضل استخدام لحياتنا بوجه عام. و"كوش" واضح جداً فى هذا، حيث يقول: "يبدل الكثير من الناس جهوداً هائلة على الأشياء غير المناسبة". ولأن مبدأ ٢٠/٨٠ يوضح طبيعة عدم التوازن فى الطريقة التى تعمل بها الأشياء فعلاً؛ فإنه ليس من المفيد أن ن فكر فى الوقت تفكيراً عقلياً. إن محاولة تحسين نسبة ١٥ - ٢٥ ٪ من استخدامنا لأوقاتنا (كما يعد بذلك خبراء إدارة الوقت) لا تمثل إلا "استثماراً للأمور البسيطة". أما الواقع غير المتوقع وغير العقلانى، فهو أننا سنجد وفرة فى الوقت عندما نبدأ فى تخصيصه لنسبة الـ ٢٠٪.

"ريتشارد كوش"

من المهام المهمة، وبدلاً من الافتقار الدائم للوقت، فإن الحقيقة أننا ننعم بضيق منه ولكنه "فيض متكرر" - كما يقول المؤلف.

لا بأس بالكسل إذا ما كان كسلًا نكيًا

هل تجتهد دائماً دون أن تحقق شيئاً؟ يقدم "كوش" في إجابته عن هذا السؤال مصفوفة "فون مانشتاين". و"مانشتاين" جنرال ألماني توصل إلى أن أفضل الضباط - أولئك الذين يركبون أقل الأخطاء، والأبعد نظراً والأذكاء - كسالى. ويطبق "كوش" هذه المصفوفة على الاقتصاد الخاص، حيث يقرر أن أساس النجاح الهائل هو "التظاهر بالذكاء الكسول، وتصنيعه وتوظيفه". لا من اختيار هدف عمومي صعب نظن أنه سيجلب لنا الاحترام، فإن علينا أن نركز على ما نجد سهولة في فعله.

والمذهل أن المذهب الرأسمالي يتيح للفرد أن يصبح ناجحاً وثرياً من خلال كونه على طبيعته الحقيقية، أى: تحقيق أعلى تعبير له عن نفسه؛ وبالتالي قد يحقق لنفسه نجاحاً محدداً ذا قيمة عالية للغاية في مجال محدد وإن كان بسيطاً. وهذا يتوافق توافقاً تاماً مع الاقتصاد القائم على المعلومات، والذي يتطلب التخصص باستمرار: لأنه لا أحد في هذا الاقتصاد يفعل ما يفعله غيره بنفس طريقة فعل غيره له، بل إن هذا ينطبق على الأسواق التي يبدو المرض فيها هائلاً، ويتجاوز الطلب كثيراً مثل مجالى التمثيل السينمائي، والرياضة، هناك المئات من لاعبي التنس المحترفين، ولكن ليس هناك إلا "أندريه أجاسي" واحد، وهو الذي أكسبه مظهره وتوجهه المتفرد أرضية على حساب زملائه ممن لا يقلون عنه كفاءة. أساس القيادة في كل المجالات هو الحماس، والفضول القوي، والتعلم المستمر، ومع ذلك فهذه الأشياء ليست عملاً بالمعنى المعروف.

إن التفكير بأسلوب ٢٠/٨٠ هو مزيج من الطموح والأسلوب الهادئ الواثق، وهو يتضمن التفكير التأملى (السماح للأفكار بالمجيء بدلاً من التسرع في الفعل)، والاستخدام غير التقليدي للوقت، وفلسفة المتعة. ويرى "كوش" أن الثقافة الحالية القائمة على أن "العمل يساوى النجاح" تستبعد فكرة المتعة. وليست المتعة أنانية؛ لأنه كلما ازداد حبنا لفعل شيء معين، ازدادت جودة أدائنا له، وازداد احتمال استفادة الآخرين منه.

تعليقات ختامية

كتاب مبدأ ٢٠/٨٠ بمثابة وصفة للخروج من شرك السباق المغموم الحال في الحياة، وممبشتاً لحياة نوظف فيها كل قدراتنا؛ فهو يوضح كيف تنفص علينا التوافه حياتنا، وكيف تؤدي الأعداء "بالانشغال" إلى غياب شعورنا بالهدف في الحياة. وكل هذه موضوعات مألوفة في كتابات مساعدة الذات، إلا أن تطبيق "كوش" لأحد "قوانين القوة" في الكون هو ما يعطى لهذه الأفكار وزنها وقوتها. من منا يستطيع إنكار منطق العمل القائم على "التوافق مع الكون وليس في تعارض معه؟".

الفصل الثانى والثلاثون

إن هذا الكتاب جيد جدًا لفهم تركيبة النجاح فى عالم اليوم، وقد حقق نجاحًا ككتاب فى عالم الأعمال وكمرشد ملهم ومثير فى الحياة. وفى معرض توضيحه لنا لمدى عدم توازن الكون، فإن مبدأ ٢٠/٨٠ يمكننا من أن نحسب احتمالات مكسبنا فى لعبة الطاولة إن نحن لعبناها مع الكون. إن تعبيرنا عن مواهبنا المتفردة وتهذيبنا لها بدلًا من اتباع "التميز فى شىء لا نحبه" هو الأساس. إن الإثابات العظيمة ليست من نصيب الممتازين فحسب، بل تذهب للبارزين.

FARES_MASRY
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامه

"ريتشارد كوش"

"ريتشارد كوش"

"كوش" رجل أعمال ناجح وكاتب تحقّق كتبه أعلى المبيعات، وهو يعمل في الاستشارات الإدارية. حيث قدم الاستشارات والنصيحة للكثير من الشركات الكبرى في أوروبا والولايات المتحدة، مثل الفنادق، والمطاعم، ومؤسسات تنظيم الذات، وآخر أنشطته عمله في توجيه النصع للأفراد بمؤسسة Sporting Exchange. وهو محاضر دائم على جماعات الشركات الاستثمارية في المملكة المتحدة وجنوب أفريقيا.

ومن كتبه الأخرى Managing without Management، و Smarter Things to Know about Strategy، و The Third Revolution، وهي كتب عن العلاقة بين النظام الرأسمالي والديمقراطية. وقد حقّق كتابه مبدأ ٢٠/٨٠ أعلى المبيعات في الولايات المتحدة، وآسيا، وأوروبا، وترجم إلى ثمانين عشرة لغة. ومن كتبه التي صدرت في صورة سلاسل كتاب: The Power Laws: The Science of Success، وهو كتاب يستخدم القوانين العلمية لشرح النجاح في عالم الأعمال، وكتاب ثورة الـ ٢٠/٨٠، وهو دليل إرشادي يساعد القارئ على تحقيق الثروة والتمتع بحياة جيدة. و"كوش" له منزل في لندن، وآخر في ماريلا، وثالث في كيب تاون بجنوب إفريقيا.

اليقظة: الاختيار والسيطرة على مجريات الحياة اليومية

١٩٨٩

"تختلف اليقظة عن تعبير "الحالات المتغيرة للوعي" - والذي نقرؤه كثيرًا هذه الأيام من حيث إن اليقظة وانعدامها أمران شأنعان لدرجة أن القلائل منا فقط هم من يقدرون أهميتهما، أو يوظفون قوتهما لتغيير حياتهم. ويوضح هذا الكتاب الثمن الذي ندفعه لنتجلى باليقظة - التكاليف النفسية والبدنية لعدم اليقظة - والأهم من ذلك أنه يوضح مزايا اليقظة، وهذه المزايا هي: درجة أكبر من السيطرة على حياتنا، وقدرة أكبر على الاختيار، وتحقيق ما يبدو وكأنه مستحيل".

"عندما نتصرف دون يقظة - أي نعتمد الأنماط التي استقينها من الماضي - فإن إمكانيات التطور تبدو محدودة. إننا في مثل هذه الحالة نصبح أشبه بمقذوف خرج من بندقية يسير في اتجاه محدد لا يحيد عنه، أما عندما نتجلى باليقظة، فإننا نرى كل أنواع الخيارات المتاحة، ونبتكر إمكانيات جديدة للتطور".

الخلاصة

عاداتنا العقلية تحدد حياتنا؛ لذلك فإن استعادةتنا للسيطرة على تشكيلنا تمكّننا من رؤية الحياة من منظور جديد.

المختل:

الدالاي لاما، و"هيوارد. سي. كاتلر": فن السعادة ص ١٠٦

الدهاما بادا: ص ١١٦

"دانيال جولمان": الذكاء العاطفي ص ١٥٦

"مارتين سيليجمان": التفاؤل القائم على المعرفة ص ٢٦٦

الفصل ٣٣

"إلين جيه. لانجر"

هل سبق لك أن اعتذرت إلى تمثال عرض الملابس في أحد المتاجر بعد أن صدمت ذراعك به، أو وقعت شيكاً في شهر يناير بتاريخ العام السابق؟ من المحتمل أن تكون إجابة معظمنا "هذين السؤالين هي "نعم"، ومع ذلك فإن "إلين لانجر" تعتقد أن هذه الأخطاء البسيطة ليست إلا قمة الجيل الجليدي لحالة عدم اليقظة. وباعتبارها أستاذة لعلم النفس بجامعة هارفارد فقد قادتها بحوثها التي أجرتها عن قوة وصلابة النفس إلى ملاحظة بُعد الليونة أو السيولة العقلية، وهي عدم اليقظة.

من الموضوعات المهمة لكتابات مساعدة الذات ضرورة التحرر من العادات والقواعد التي تقبلها على المستوى اللاشعوري. ويوضح هذا الكتاب الكلاسيكي لمساعدة الذات من تأليف "لانجر" كيف نستطيع تحقيق هذا. وهذا الكتاب يسير على أفضل أعراف البحث العلمي في الغرب، وتملؤه نتائج التجارب الرائعة التي تروق للقراء الذين يستمتعون بقراءة موضوعات كتابي الذكاء العاطفي، والتفائل القائم على المعرفة.

من، أو ما هو الشخص اليقظ؟ تقول "لانجر" إن من صفات الشخص اليقظ:

- ❖ القدرة على خلق أنماط جديدة.
- ❖ الانفتاح على المعرفة والمعلومات الجديدة.
- ❖ الوعي بأكثر من وجهة نظر واحدة.
- ❖ الانتباه للعملية (أي الفعل) أكثر من المصلحة (النتيجة).
- ❖ الثقة في الحدس.

الأنماط الجديدة

تقول "لانجر" إننا نعيش الواقع ونستشعره في صورة تصورية، فتحن لا نرى الأشياء جديدة ومن منظور جديد كل مرة ننظر إليها فيها، بل نخلق أنماطاً تتدرج فيها الأشياء. وهذه طريقتنا في التعامل مع العالم من حولنا. وبعبارة عن الأشياء الصغيرة مثل تعريف أصيص زرع بأنه أصيص ياباني للزرع، أو زهرة معينة على أنها زهرة أوركيدي، أو شخص معين على أنه رئيس في العمل؛ فإن هناك أنماطاً أكثر اتساعاً وعمومية نعيش في كتفها مثل الأديان، والتوجهات الفكرية، وأنظمة الحكم. وكل نوع من هذه الأنماط تمنعنا مستوى من اليقين النفسي، ويوفر علينا بذل الجهد

الفصل الثالث والثلاثون

التمثل في المراجعة المتواصلة لمعتقداتنا. إننا نقسم الحيوانات - مثلاً - إلى "حيوانات مدللة"، و"حيوانات داجنة"، حتى نستطيع أن نحب بعضها، ونأكل البعض الآخر. ويحدث غياب اليقظة عندما لا ندرك أننا ندرج أنفسنا تحت أنماط، وعندما نقلبها دون أن نفكر فيها تفكيراً جدياً، أما اليقظة فهي خلق أنماط جديدة وإعادة تقييم الأنماط القديمة، أو كما يقول "ويليام جيمس":

"العبقريّة لا تبعد كثيراً في معناها عن ملكة إدراك الأشياء
بصورة غير معتادة".

المعلومات الجديدة

تقدم "الانجر" في الكتاب ما تسميه "الالتزامات المعرفية المتعجلة"، وهي أشبه بصور فوتوغرافية يثبت فيها المعنى وليست الحركة، وتوضح لنا مخاطر الصور الزائفة متجمدة الحركة من خلال تذكيرها لنا بشخصية الأنسة "هافيشام" في رواية الآمال العظام لـ "تشارلز ولكنز" والتي ظلت ترتدى فستان زفافها منذ يوم أن هجرها عريشها ليلة زفافها، رغم أن الفستان قد أصبح متهاكاً على جسدها الذي أضعفته الشيخوخة وأصبح مثل ستارة متهرئة.

وبعيداً عن الروايات، فإن الطفل قد يعرف أن المسنين متذمرون، فيتبنى تصور أن "المسنين متذمرون" ويظل هذا التصور يلزمه حتى ينضج. وإن لم يحاول هذا الطفل بعد أن نضج أن يغير هذا التصور، فسوف ينحصر في تصور خاطئ ربما انعكس على خبراته، حيث سيتحول هو نفسه إلى مسن متذمر عندما يتقدم به العمر.

وهذا الوضع ينطبق بالتأكيد على كل جوانب الحياة، أما إن كنا نتمتع باليقظة، فسيقل استعدادنا لأن نعتبر "الجينات الوراثية" عذراً مقبولاً لسلوكياتنا أو عدم سلوكياتنا. لا معنى أن والدنا لم يستطيع الترقى في عمله ليصلا للمستويات الإدارية أن نفترض أننا لن نشغل يوماً منصب رئاسة شركة.

وجهة النظر والسياق

يحدث عدم اليقظة عندما يقبل الناس المعلومات دون نظر إلى السياق الذي وردت فيه. تقول "الانجر" إن القدرة على التسامى على السياق هي سمة اليقظة والإبداع. وترى "الانجر" أن الكثير مما نحس به من ألم ينتج عن السياق؛ فإتينا لن يضايقنا إذا أصبنا بكدمة في القدم أثناء لعبنا كرة القدم بنفس درجة الضيق التي سنحس به إذا أصبنا بتلك الكدمة ونحن في بيوتنا لا نفعل شيئاً. إن الخيال والتصور هما أساس إدراك الأشياء بصورة مختلفة. لقد نجح صياد الطيور في جزيرة ألكاتراز في أن يحقق الثراء من خلال اهتمامه بالطيور الجريئة بعد أن قضى أربعين عاماً محبوساً في زنزانه.

"إلين جيه. لانجر"

والمعنى الضمنى لهذا فيما يخص التطور الشخصى واضح، وهو: إننا نستطيع التوافق مع أى شئ مادمننا نراه فى سياق إيجابى. وما لم تكن لدينا رؤية شخصية محددة: فقد تبدو لنا الحياة على أنها مجموعة متواصلة من مسببات القلق والضيق، أما الحياة التى تتضمن رؤية شخصية محددة، فإن كل شئ فيها موضوع فى موضعه المناسب. يقول نيتشه إن المرء إذا عرف السبب استطاع أن يجد كل حلول الكيفية.

توجُّه العملية

ومن المميزات الأساسية الأخرى لليقظة التركيز على العملية وليس النتيجة، أو (الفعل وليس الإنجاز). إننا قد ننظر إلى الكشوفات العملية الجديدة للعلماء، ونصفهم بأنهم "عباقرة"، ونظن أن ما فعله هذا العالم قد حققه بين عشية وضحاها. إن معظم النجاحات العملية - باستثناءات قليلة، مثل العام العظيم لاكتشافات آينشتاين - نتيجة لسنوات من العمل يمكن تقسيمها إلى خطوات. قد ينظر الطالب الجامعى للكتاب من تأليف أستاذه فى رهبة، فيقول لنفسه: "لن أستطيع أبداً تأليف كتاب ذى قيمة" مفترضاً أن العبقرية - وليست سنوات الدراسة والعمل - هى ما تحقق ذلك الإنجاز الهائل. إن كل هذه مقارنات خاطئة.

ويتطلب توجيه العملية منا ألا نسأل: "هل نستطيع فعل هذا؟"، بل "كيف نستطيع فعل هذا؟". لأن هذا التوجه "لا يشمرنا بقدراتنا على إصدار الحكم فقط، بل يجعلنا نشعر بدرجة أكبر من الرضا عن أنفسنا" - كما تقول "لانجر".

الحدس

الحدس طريق مهم للوصول لحالة اليقظة، وذلك لأن استخدام الحدس يتطلب منا تجاهل العادات والتوقعات القديمة لتجرب شيئاً قد يتعارض ظاهرياً مع العقل. ورغم أن أفضل العلماء لديهم حدس قوى، فإن الكثيرين منهم يقضون سنوات فى التقييم المنهجي لما بدا لهم على أنه حقيقة أثناء ومضة حدس.

والشئ المذهل بشأن اليقظة والحدس هو أن كلا منهما لا يتطلب جهداً، فكلاهما "يمكن الوصول إليه من خلال تجنب الكفاح القوى أحادى التوجه الفكرى لمعظم أمور الحياة اليومية المعتادة". ومع ذلك، فإن الحدس يمنحنا معلومات قيمة بشأن نجاحنا، ونحن لا نستطيع أن نفهم مصدر الحدس، ولكننا نتجاهله مما يكلفنا. والشخص اليقظ يفعل ما يحقق نتيجة ونجاحاً حتى إن لم يكن ظاهره يوحى بذلك.

الفصل الثالث والثلاثون

تعليقات ختامية

اليقظة بالأساس هي إدراك منا لتفردنا. إن اختيارنا تبني عقلية الموارد المحدودة. والتركيز على النتائج وليس على الفعل (العملية) . وإقامتنا مقارنات مغلوبة مع الآخرين، فإننا بذلك لن نتجاوز كثيراً حالة الآلات. إن الإنسان المتفرد الحقيقي يتميز بالانفتاح على الجديد، ويعيد تصنيف معاني ما لديه من معارف وخبرات بصورة دائمة، ويستطيع أن يرى سلوكياته من خلال منظور أكبر وقائم على الوعي.

وتعترف "لانجر" بالتوازي بين الفلسفات الشرقية وكتابها، ومن أمثلة ذلك أن الفلسفات الشرقية ترى التأمل على أنه تمتع بحالة عقلية تؤدي إلى "سلوك قوي". وتأمل "لانجر" في أن يكون لحالة اليقظة نفس الأثر؛ وبالتالي تترك آثاراً مهمة على صحة المجتمع بوجه عام وليس الفرد فقط. وجمال اليقظة هو أنها ليست عملاً، بل لأنها تؤدي إلى درجة أكبر من السيطرة على طريقة تفكيرنا، وأنها "منعشة للنفس" - كما تقول "لانجر" - بطريقة تخلق الإثارة بشأن ما هو ممكن. قد تبدو هذه الأفكار عسيرة الفهم، ومع ذلك فإن كتاب اليقظة كتاب موجه للجمهور العادي، وهو ليس كتاباً طويلاً، وربما كان تقديره أقل من تقدير غيره من كتب مساعدة الذات، ومع ذلك فإن ما يقدمه من أفكار يثبت في الذهن.

"إلين جيه. لانجر"

"إلين لانجر"

حصلت "إلين لانجر" على درجة البكالوريوس في علم النفس من جامعة نيويورك سيتي عام ١٩٧٠، وحصلت على الدكتوراه من جامعة ييل عام ١٩٧٤. وألفت أثناء عملها كأستاذة لعلم النفس بجامعة هارفارد عددًا من الكتب الأكاديمية، والكثير من المقالات الصحفية، وفصولًا في عدد من الكتب التي تحررها الجامعة.

وكان كتاب اليقظة نتيجة لما تجاوز خمسين تجربة أجرت "لانجر" معظمها على المسنين، وقد قادت هذه التجارب إلى الاعتقاد بأن الحماية التي توفرها دور رعاية المسنين تؤدي إلى تقليل السيطرة على الذات والمسؤولية الشخصية مما يزيد من سرعة معدل الشيخوخة لديهم. وقد تمت ترجمة الكتاب إلى ثلاث عشرة لغة، وطبع في عشر مطابع مختلفة.

ومن الكتب الشهيرة الأخرى لـ "لانجر" Personal Politics (بمشاركة "كارول دويك" ١٩٧٢)، و The Psychology of Control (١٩٨٣)، و The Power of Mindful Learning (١٩٩٧). وقد عرضت موسوعة علم النفس في أحد مدخلاتها مبدأ (اليقظة / عدم اليقظة) من تأليفها، وذلك في نسخة "آر. كوزيني" ١٩٩٤. وتعيش "لانجر" في ماساشوستس.

تاو تى تشينج

ما بين القرنين الخامس والثالث قبل الميلاد

"طُف حول العقبات ولا تواجهها. لا تناضل حتى تحقق النجاح،
بل انتظر اللحظة المناسبة".

"محاولة الفهم أشبه بمحاولة الرؤية من خلال الماء العكر. انتظر حتى تترسب العكارة..
ظل منتظرًا حتى يحين وقت الفعل".

"كف عن التشبث بشخصيتك، واعتبر أن كل الموجودات ذاتك، فتلك الذات
ستكون محطاً لثقة العالم كله".

"يظل الحكيم هادئاً سواء واجهه عدو أو صديق، خسارة أو مكسب،
حسن سمعة أو خجل".

وهذا هو ما يجعل الحكيم أفضل من غيره".

الخلاصة

اجعل حياتك أسهل، وأكثر كفاءة من خلال توافقتك مع "التدفق" الطبيعي للكون.

المتن:

- "ديباك تشويرا": القوانين الروحية السبعة للنجاح ص ٨٨

الفصل ٣٤

"لاو تسو"

كتاب "تاو تي تشينج" من أعظم الكتب الكلاسيكية في الفلسفة والروحانيات على مستوى العالم، حيث يقدر ملايين البشر قيمته. وباعتباره أقدم الكتابات في الفلسفة الطاوية، وأقدم نص تأملى، فإنه أيضاً فلسفة خالدة للقوة تقوم على التناغم مع الطبيعة. وينظر إليه حالياً على أنه كتاب للقيادة، وهو يناسب الحياة المعاصرة.

وترجمة عنوان الكتاب هي "الطريق للقوة". أو (أساس "تشينج" الطريق "تاو" والفضيلة "تى"). والـ "تاو" يحدد الـ "تى": أو الطريقة التى قد يتصرف بها شخص متوافق مع الـ "تاو". وكل شيء يمكننا تعريفه لا يمكن أن نصفه بأنه "تاو": لأن الـ "تاو" روح خالدة تسرى عبر كل الحياة، وتخلق التوحد الأساسى مع الكون.

ويرسم كتاب التاو تي تشينج صورة لشخص فى حالة توافق كامل مع التاو؛ وبالتالي مع الكون. يقول "مارتين بالمر" فى مقدمته للترجمة الرائعة لـ "تيموثى فريك" للكتاب إنه يعبر عن "عالم من النظام لا بد أن نعمل معه، وليس عالماً لا بد علينا أن ندافع فيه عن أنفسنا". فى هذا العالم نكف عن النضال بعد أن نكتشف أن التوافق - وليس النضال - هو ما يحقق لنا من نحتاج إليه.

وتقوم فكرة التاو على أن المرء إذا تناغم معها، فلن تظل أفعاله تبدو كأنها "أفعال" وقد أطلق "تسيكسينتميهالى" على هذه الحالة اسم "التدفق"، ويقول عالم الفيزياء "بوهم" عنها إنها جزء من "حالة التكشف". وفى مقابل هذه الحالة، فإن السلوك المعتاد يتضمن بذل جهد وإرادة لإنجاز شيء، وهذا عادة ما يتضمن تلاعباً، بل واستغلالاً. وفى حين أن السلوك القائم على التاو يكون سلوكاً كاملاً، فإن غيره من السلوكيات مجرد جزيئات.

قيادة التاو

يُميز "لاو تسو" بين نوعين من القيادة، أولهما القيادة التقليدية - أى المحارب الذى يستخدم القوة لتحقيق غاياته، وهو ما يرمز إليه باسم "يانج" وهو الجانب الذكورى، و"ين" وهو القائد المعالج، والجانب الأنثوى. والنوع الأخير هو مفهوم "القيادة الخادمة" الذى يمتزج فيه القائد فى الخلفية، بحيث يتاح لتابعين الفرصة للتألق والظهور.

يقول بعض الماملين بمجال المال والأعمال إنه كلما زادت سلطات رئيس العمل ينبغى أن يقل استخدامه لها، وهذا هو ما أثبتته فرق العمل، وضعف السلطة البيروقراطية التى تسود عالم

الفصل الرابع والثلاثون

الشركات ذات الإدارة الأفضل في عصرنا الحاضر، وهو ما يستهدف زيادة الكفاءة من خلال مشاركة السلطة: فمثل هذه الشركات لديها فرص أفضل لإيجاد أفكار أو منتجات تؤدي إلى التحسين الحقيقي للحياة.

بحلول عام ٢٠٢٠ سيكون من الصعب للغاية تحديد القائد المثالي، حيث لم يعد المنصب أو السلطة مؤشرات جيدة لتأثير صاحبهما على الآخرين. يقول "لاو تسو":

"إن ما يجعل الحكيم يظهر أكثر من غيره هو أنه يرى نفسه جزءاً من الكل. إنه يتألق: لأنه لا يريد أن يثير إعجاب الآخرين. إنه يحقق أشياء عظيمة: لأنه لا يبحث عن عرفان الناس به. إن حكمته في طبيعته وذاته، وليست في آرائه. إنه يرفض الجدل: لذلك لا يتجادل معه أحد".

الاستماع، والإذعان، والتعاون، والانفتاح، والبحث عن أفضل النتائج الممكنة - كل هذه المظاهر لطاقة الـ "ين" لابد أن تتوازن مع قوة طاقة الـ "يانج" القائمة على التنفيذ القوي، والتي شكلت حضارتنا الحالية. والتكامل بين هاتين الطاقتين هو ما سيميز القائد الجديد.. ذلك القائد الذي لا تعود قيمته إلى ما يقوله، بل ولا إلى ما أنجزه حتى الآن، حيث إن "حكمته تكمن في طبيعته وذاته".

نجاح التاؤ

ورغم أن كتاب تاو تي تشينج كتاب يهتم أساساً بتحقيق النجاح في الحياة، فإنه يقدم نصيحة تبدو غريبة جداً، وهي: "استسلم وسوف تنجح". كيف لنا أن نوفق بين هذا المبدأ وبين الرسائل التي تقدمها الكتب الأخرى لمساعدة الذات، والتي تحدثنا على القيام بخطوات نشطة فعالة لازمة لتحقيق النجاح؟ إننا إذا أخذنا كتاب أيقظ العملاق بداخلك لـ "أنتوني روبينز" كمثال لكتب تطوير الذات المعاصرة، وعنوانه الفرعي "كيف تسيطر على حياتك الشخصية، والانفعالية، والبدنية، والمالية"، فسنجد أنه يلخص كل أساسيات خلق الذات وفقاً لافتراض أننا نعرف ما نريده، وما يشعرنا بالسعادة، وقدراتنا اللامحدودة.

أما كتاب تاو تي تشينج - وعلى النقيض - فإنه يقوم على كيفية معيشتنا حياة في غاية البساطة، وعدم البحث عن السلطة، أو الشهرة، أو الثراء. ثمة نشوة هادئة لأن نحيا اللحظة الحاضرة، وألا نجبر شيئاً على الحدوث، ولا أن نجعل الآخرين يفعلون الأشياء وفقاً لطريقتنا. إن هذا الكتاب كتاب يدور حول قوة التوقيت المناسب:

"انتظر حتى ترسب العكارة.. ظل منتظراً حتى يحين وقت الفعل".

أي الطريقتين أفضل: استخدام التركيز والإصرار الذي لا يستسلم حتى ننجز شيئاً، أم الانسياب مع التدفق و"ترك" شيء يتجلى من تلقاء ذاته؟ إن هذا يحدده الموضع الذي يضع فيه المرء ثقله:

"لاو تسو"

هل هو نفسه (وهذا له ما يبرره). أو فى الذكاء الذى يحكم الكون (التاو). يرى "لاو تسو" أن التاو التى أوجدت كل شيء قادرة على أن تمنحنا السكينة. والبهجة، والقوة الشخصية. وأن دافع النضال لا ينبع إلا من تصورنا لأننا لابد أن نسيطر على العالم - أو على الجزء الذى يخصنا منه - حتى نشعر بالتكامل. وتكون نتيجة ذلك أنه كلما ازداد احتمال نضالنا، فإن هذه ليست الطريقة الأفضل للنجاح رغم أنه من الطبيعي أن نعبر عن هويتنا من خلال فعل شيء لم يكن موجوداً من قبل. وبدلاً من ذلك ينبغى أن يكون الهدف الذى تناضل من أجله هو أحد رموز الوحدة الأكبر التى يقدمها كتاب تاو تى تشينج وهذه الوحدة يصفها الكتاب بأنها "طريقة السماء".

تعليقات ختامية

قد يبدو لك كتاب تاو تى تشينج فى البداية غريباً، ولكنه سيفير - وربما وسع من - دائرة أفكارك الحالية عن الحياة والنجاح. ربما وجدت أنك بحاجة لإدراك رؤيتك للعالم فيه، وليس العكس. لا تقرأ الكتاب من أوله لآخره، فهو لا يربطه أسلوب حكوى، بل هو عبارة عن مجموعة من التأملات تنقسم إلى عدد من النصوص القصيرة التى لا يبدو أن ثمة رابطاً بينها. ويمكن تلخيص قوته الهائلة من خلال إحدى فقراته القوية التى تقول:

"قد يتوقف المتسافر ليستمتع بطعام لذيذ، وموسيقى عذبة،
أما ما يقدمه التاو فقد يبدو كئيلاً وغير مستساغ.
إنه لا يبدو شيئاً مميزاً،
ولكنك إن التزمت به فلن تندم بسبب ذلك أبداً".

الحركية النفسية

١٩٦٠

"يسعى الإنسان بحكم طبيعته لتحقيق الأهداف. ولأن هذه هي طبيعة الإنسان: فإنه لا يشعر بالسعادة ما لم يتصرف بالطريقة التي جُبل على التصرف بها، وهي: السعى لتحقيق الأهداف. ولذلك فإن النجاح الحقيقي لا يلزم السعادة، بل يعظم أحدهما الآخر".

"وفيما يخص العمل، فإن العقل والجهاز العصبي يشكلان "آلية تحقيق أهداف" رائعة ومعقدة - وهذا نوع من أنواع أنظمة التوجيه الذاتية التي تعمل كـ "آلية نجاح" لصالحك، أو "آلية فشل" ضدك - وذلك وفقاً لطريقة تشغيلك "أنت" - باعتبارك مشغل هذا النظام - للنظام والأهداف التي تضعها له".

الخلاصة

إن أجسامنا مع عقولنا تكون نظاماً ذاتياً لتحقيق الأهداف، فاستخدم هذا النظام.

المثيل:

"ستيف أندرياس"، و"تشارلز فوكنر": البرمجة اللغوية العصبية ص ١٦

"أنتوني روبينز": أيقظ العملاق بداخلك ص ٢٥٤

الفصل ٣٥

"ماكسويل مالتز"

تقول مؤسسة الحركية النفسية - وهي مؤسسة غير ربحية - إن المبيعات على مستوى العالم من هذا الكتاب - بما فيها ما صدر عن الناشرين الأمريكيين الخمسة للكتاب، والترجمات للغات المختلفة له منذ صدوره عام ١٩٦٠ تجاوزت خمسة وعشرين مليون نسخة. إن هذه القراءة الهائلة للكتاب في حد ذاتها تجعله كتاباً يستحق التفكير فيه، ومع ذلك فإنه من المحير أن نعرف أن مؤلف الكتاب دكتور "ماكسويل مالتز" لم يشتهر شهرة "ديل كارنيجي"، أو "نورمان فينستيل بيل". ما الذي يجذب الناس إلى هذا الكتاب الذي لا يحمل غلافًا جذابًا؟

ما هي الحركية؟

تشير كلمة الحركية إلى نظم السيطرة والتواصل سواء في الآلات أو لدى الحيوانات، أى كيف ينظم الحاسوب أو فأرته - مثلاً - نفسها لإنجاز مهمة محددة. ويطبق "مالتز" هذا العلم على الإنسان ليخرج منه بنظرية الحركية النفسية، ومع ذلك فرغم أن مصدر إلهام "مالتز" لتأليف كتابه كان تطور الآلات المتقدمة المعقدة، فقد أوضح الكتاب أن الإنسان يمكن اختزاله إلى اعتباره آلة. والحركية النفسية تردم الفجوة بين الأنظمة الآلية لأداء المخ الإنسانى لوظائفه (وهو ما يعبر عن القول كثير الاستخدام "المخ جهاز حاسوب عملاق")، ومعرفة الإنسان لنفسه بأنه يتجاوز كثيرًا كل الآلات.

ويقول "مالتز" إن البشر لديهم "خلاصة"، أو قوة حياة لا يمكن اختزالها إلى المخ والجسم فحسب. وهذه الخلاصة يسميها "كارل يونج" "الليبدو"، وسميها "بيرجسون" "حيوية النشاط". لا يمكن تعريف الإنسان من خلال خصائصه البدنية أو عقله، كما أن الكهرباء لا يمكن تعريفها بأنها الأسلاك التي تسير عبرها؛ فتحن البشر في حالة تدفق وتغير متواصلين. وسيشعر بعض القراء بعدم الراحة بسبب التفرقة بين المخ والعقل، ولكن هذا التمييز يتضح من خلال مقولة "مالتز": "ليس الإنسان آلة، بل هو كائن لديه آلة، وهو يوظفها ويستخدمها". وهذا التمييز أمر لازم حتى نفهم الموضوع الأكبر للكتاب، وهو: وضع الأهداف وتحقيقها.

تكنولوجيا الصواريخ الموجهة يمكن تطبيقها على البشر

أسس عالم الرياضيات الأمريكى "نوربرت واينر" علم الحركية، وكان "واينر" قد قضى فترة الحرب العالمية الثانية عاملاً في تكنولوجيا الصواريخ الموجهة. ولما كان "واينر" قد أكد على

أوجه التشابه بين الآلات والحيوانات، والمخ البشرى والمجتمعات: فقد كان سابقاً لعصره فى توقع عدم وجود شيء من شأنه أن يمنع الآلات من "التفكير" كما يفكر الإنسان. لقد كان يعتبر أن المخ البشرى، والحواسيب نظماً تدخلها بيانات منخفضة الطاقة لتتحول إلى روابط جديدة يتم استخدامها للتعامل مع العالم الخارجى، ويتم استخدام التغذية المرتدة التى تقدمها البيئة لتعزيز وتحسين التوصلات الداخلية التالية فيها.

وهذه الدائرة الافتراضية من التحكم ثم التواصل ثم التغذية المرتدة هى الخاصية الأساسية لـ "آلية الخادم" التى تحتاج للوصول إلى هدف محدد. إن الصاروخ الموجه لا يحيد عن وجهته بسبب التغذية المرتدة والتواصل المستمرين له مع نفسه.

وكان "مالتز" يتساءل إن كان من الممكن تطبيق نفس هذه التكنولوجيا على الإنجازات البشرية. وقد أدرك أن النقطة الرئيسية فى هذه الدائرة هى أنها تكتسب الحركة الذاتية عندما يكون الهدف محدداً وواضحاً جداً. عندما يبدأ الإنسان فى تعلم قيادة السيارات فإنه يقلق من كل سيارة تمر به، وكل إشارة تقابله على الطريق، فتكون النتيجة أنه يسير ببطء، ويحتمل أن يضل طريقه. ومع ذلك، فإن القيادة تصبح سهلة مع الوقت: لأن السائق يعرف وجهته بمجرد جلوسه خلف عجلة القيادة، ويفعل عقله وجسمه بصورة آلية كل ما هو ضرورى للوصول للوجهة.

وكان "مالتز" يرى نظرية الحركة كشفاً علمياً هائلاً، لأنها كانت تعنى بالنسبة له أن الإنجاز مسألة اختيار. وكان أهم شيء بالنسبة لآلية الإنجاز فى رأيه هو "ماذا" - أى الهدف - وليس "كيف" - أى الطريقة. إن الفصوص الأمامية من المخ - أو الجزء المسئول عن التفكير الواعى فيه - تستطيع أن تضع هدفاً، أو تصوراً للشخصية التى يريد الإنسان أن يكونها، ثم يتولى العقل الباطن تحقيق هذا الهدف أو التصور. وكان يرى أن آلية "اضبط، ثم لا تتدخل" التى تعمل بمقتضاها الصواريخ الموجهة بمقدورها أيضاً أن تحقق لنا أقوى أمانينا.

أهمية وضع تصور للذات

كان "مالتز" جراح تجميل، ورغم شهرته فى المجال، فإنه لم يكن يستطيع تفسير سبب عدم شعور معظم عملائه بسعادة بعد إجرائهم للعملية التجميلية أكبر مما كانوا يشعرون به قبلها رغم أن الندوب أو غيرها من التشوهات لديهم قد اختفت. وكانت نتيجة ذلك أن انجذب إلى علم نفس تصور الذات، والذى كان حديث الظهور، والذى يقوم على أساس أن البشر تتوافق سلوكياتهم وأفكارهم مع تصورهم العميق لأنفسهم. بدون تغيير هذه الصورة الداخلية، فسيظل من تجرى لهم عمليات تجميل يحسون بأن مظهرهم قبيح بغض النظر عن جودة الجراحة التجميلية.

وبأت "مالتز" على قناعة بأن تصور الذات هو "المفتاح الذهبى" للحياة الأفضل، وأنها إذا لم نفهم هذا، فربما ظللنا ندور للأبد حول "المحيط الخارجى للذات" بدلاً من الاستقرار فى مركزها. والتفكير الإيجابى - مثلاً - قد لا تكون له أية قيمة إذا ما ربطناه بأية ظروف خارجية:

"ماكسويل مالتز"

فتقولك: "إننى سأحصل على هذه الوظيفة" لن يحقق لك أى شىء إذا لم تكن فكرة شغلك هذه الوظيفة متسقة مع رؤيتك الداخلية العميقة لنفسك.

آلية عمل تصور الذات

يكتسب البشر تصورهم لذواتهم من خلال معتقداتهم عن أنفسهم، والتي نتجت عما عايشوه من نجاحات وإخفاقات فى الماضى، وعن كيفية رؤية الآخرين لهم. يقول "مالتز" إن كلا هذين العاملين ليس بمقدورهما أن يحددا القيمة النفسية الأساسية لنا كبشر. وأهم شىء فيما يتعلق بتصور الذات هو أنه قيمة محايدة، فهو لا يهتم كثيراً إن كان داعماً أو هادماً، بل يتكون ببساطة وفقاً لما يتغذى عليه من غذاء نفسى. إننا نستطيع أن نخلق تصوراً لأنفسنا يتوافق مع الثراء والسكينة والعظمة، أو أن نحصر أنفسنا فى تصور دفاعى للذات لا يستطيع حتى أن يجعلنا تنهض من فراشنا بعد أن نستيقظ من نومنا صباحاً. والمهم هنا هو أن التصور الإيجابى للذات الذى يجعلك تحقق أهدافك لا يحدث مصادفة، بل لابد أن نفكر فيه ويتم تصنيعه.

ومع ذلك، فكيف يتم تغيير تصور الذات؟ وماذا عن الشخص الذى لم يحقق فى حياته نجاحات كبيرة؟ كان هذا السؤال محيراً بالنسبة لـ "مالتز"؛ لأن الدلائل تقول إن الخبرات هى ما يغير تصور المرء لذاته، وليست الوسائل العقلية الذهنية، ومع ذلك فلم تكن هذه هى الحال فى الواقع؛ وذلك لأن علماء النفس العياديين والتجريبيين قد أكدوا بما لا يدع مجالاً للشك على أن المخ الإنسانى لا يجيد التمييز بين الخبرات الفعلية والتصورات الواضحة القوية - وقد كانت هذه من أهم النقاط التى يؤكد عليها الكتاب (وكان "ويليام جيمس" يعرف هذه الحقائق قبل تلك التجارب بسنوات). وكان معنى هذا أن التصورات السلبية للذات يمكن أن نستبدل بها تصورات فائزة إيجابية مما يجرّد أحداث الماضى من أية سطوة لها. ويعود جمال تصوّر الذات إلى أنه سهل التشكيل بالإضافة إلى أنه العامل الأقوى فى تحديد الفشل أو النجاح.

الحياة وفقاً لتصور الذات

يفكر المخ الإنسانى من خلال الصور؛ لذلك فإذا خلق المرء لنفسه بوعى صورة مرغوبة لذاته، فإن المخ والجهاز العصبى له سيقدمان بصورة آلية مردوداً مستمراً ليدعم أن "يحيا" تلك الصورة سابقة التصور. فى تجربة عيادية شهيرة تم تدريب مجموعة من لاعبي كرة السلة على إلقاء عدد أكبر من الرميات فى السلة، وتم تدريب مجموعة أخرى على مجرد تصور إحرازهم الرميات؛ فكانت النتيجة الفعلية فى المباراة أن فاق إحراز أفراد المجموعة الثانية من اللاعبين للأهداف إحراز المجموعة الأولى رغم أنهم لم يتلقوا ما تلقاه أفراد المجموعة الأولى من تدريب بدنى.

إن المخ والجهاز العصبى فى العضلات خادمان مطيعان للتصور الموضوعية فى أذهاننا، ومع ذلك فإن قدرة الجسم أو المخ على تحقيق التصور المرغوب للذات تعتمد على ثبات تلك الصور، حيث لابد أن تكون محفورة فى المخ. ووجود مثل هذه التصورات القوية لأنفسنا يجعل من الصعب

الفصل الخامس والثلاثون

للفتية الأناحيها ونحقق كل ما يرتبط بها. وفي تلك الحالة نصبح نحن أنفسنا الأهداف، ولا يكون "لدينا أهداف".

تعليقات ختامية

يدور الكثير من كتابات مساعدة الذات حول وضع الأهداف، ولكن كيف ينجح وضع الأهداف. ولماذا ينجح؟ كان "مالتز" أول من استكشف الطبيعة الآلية لوضع الأهداف وتحقيقها؛ وبذلك أصبح مصدرًا أساسيًا للتأثير على جيل كامل من المؤلفين في مجال النجاح. ولقد مهد التأكيد على التصور الإيجابي للذات الطريق أمام مئات الكتب التي تؤكد على قوة الإقرارات، وأساليب التصور. ولقد بيع من كتاب الحركة النفسية ملايين النسخ؛ لأنه قدم التبرير العلمي لتحقيق الأحلام. وعلى الرغم من أن أسلوب الكتاب بسيط، فإنه كتاب علمي. ورغم أن المراجع التي استند إليها الكتاب في مجال الحواسيب والعلوم قد أصبحت قديمة الآن، فإن مبادئ الحركة قد أصبحت أكثر قوة. ولقد نشأت نظرية التعقد. والذكاء الاصطناعي، والعلوم المعرفية جميعًا نتيجة لمبدأ الحركة ولفهمه لكيفية توجيه اللامادي "الروح الكامنة في الآلة" للأشياء المادية؛ وهذا يجعل كتاب الحركة النفسية كتاب مساعدة الذات المثالي للثقافة التي تغلب عليها التكنولوجيا.

ويعود الإعجاب الذي حظى به الكتاب إلى أنه صدر في وقت كانت المدرسة السلوكية في علم النفس، ودراسات الوقت والحركة - والتي يغلب عليها التعامل مع البشر كما لو كانوا آلات صماء - قد وصلت لقمة ذروتها. وتعود عبقرية "مالتز" إلى تأكيده على أن التنوع المذهل لرغبات البشر وقدرتهم على خلق عوالم جديدة من مزاياهم المتفردة رغم أنهم "آلات"، ورغم أن أساليب وضع الأهداف وتصور الذات تجد أفضل وصف وشرح لها من خلال المصطلحات الخاصة بالآلات. أما ما لم يمكن اختزاله لدى الإنسان إلى حالة الآلات أبدًا، فهو وهج الخيال، والطموح، والإرادة.

"ماكسويل مالتز"

"ماكسويل مالتز"

وُلد "مالتز" وتلقى تعليمه في أوروبا، لكنه قضى معظم حياته في مدينة نيويورك، حيث افتتح عيادة للجراحة التجميلية. وكان كتابه *New Faces. New Futures* عبارة عن مجموعة من الحالات التي عالجها، والذين تغيرت حياتهم نتيجة للجراحات التجميلية التي أجراها لهم. وكانت نتيجة بحوثه عن أسباب عدم حدوث تغير قوى لدى القلائل ممن عالجهم في تحسين تصورهم لذواتهم قد قادت إلى قراءة أعمال عالم النفس "بريسكوت ليكي" عن "انساق الذات". وكان "مالتز" في الستين من عمره عندما نُشر له كتاب *الحركية النفسية*.

وكانت نتيجة نجاح الكتاب أن أصبح "مالتز" محاضرًا تحفيزيًا شهيرًا في عقد الستينيات وبداية السبعينيات من القرن الماضي. وكان من بين الجمهور الكبير المعجب بهذا الكتاب الرسام "سلفادور دالي" الذي رسم لوحة باسم الكتاب (الآلية الحركية)، وأهداها لمؤلفه "مالتز". وتوفي "مالتز" عام ١٩٧١ في السادسة والسبعين من العمر.

ورغم أن كتاب *الحركية النفسية* هو الأشهر بين مؤلفات "مالتز"، فمن مؤلفاته الأخرى: *The Magic Power of Self-Image*، و *Live and Be Free through Cybernetics*، وقد ألف أيضًا ثلاث روايات، وترك سيرة ذاتية، هي *Dr. Pygmalion*. وبعد ذلك قام "بوب سامر"، و"آنا مالتز" بتحرير كتاب *الحركية النفسية ٢٠٠٠ - وهو نسخة منقحة ومحدثة من الكتاب الأصلي. وتروج مؤسسة الحركية النفسية (وموقعها الإلكتروني www.psych-cybernetics.com) حاليًا لهذا الكتاب.*

التحفيز و الشخصية

١٩٥٤

"لا بد أن يتضمن اتصافنا بالإنسانية أن نكون في حالة سعي للمزيد من الإنسانية علاوة على تضمنه انتماءنا بالميلاد لأفراد الجنس البشرى. وبهذا المعنى لا يصبح الوليد إنساناً بالمعنى الكامل للكلمة ما لم يسه أثناء نموه ليكون إنساناً".

"إننى أقبل بالتأكيد وأبنى أرائى وأفكارى على البيانات المتاحة، والناجمة عن علم النفس التجريبي والتحليل النفسى. وإننى أقبل أيضاً الروح التجريبية لأحدهما، وكشف النقاب عن الآخر، ومع ذلك فإننى أرفض ما يقدمانه من صور لوصف الإنسان.

ومعنى هذا أن هذا الكتاب يقدم فلسف مختلفة للطبيعة الإنسانية - يقدم صورة جديدة للإنسان".

الخلاصة

ليست الصحة العقلية الكاملة هى الخلو من الأمراض الذهانية. بل هى إخراج المرء لكل قدراته وتوظيفه لها.

المثيل

"بيير تيلهار دى. شاردن": الإنسان كظاهرة ص ٢٧٨

"أبراهام ماسلو"

من صيف عام ١٩٦٢ كان أبراهام ماسلو يقود سيارته خلال ضباب كثيف على طريق بيج سور الساحلى السريع الوعر بولاية كاليفورنيا، وعندما لاحظ لافتة طريق مثيرة قرر إيقاف سيارته. وقد تحول هذا المكان إلى أول مركز للنمو الشخصى فى العالم (وهو إزالين *Esalen*) حيث عكف عدد كبير من العاملين على تفريغ نسخ من أحدث كتبه، وهو *Towards a Psychology of Being*.

ويمثل هذه البداية ربما كان من الحتمى أن يصبح "ماسلو" علم أعلام حركة القدرات الإنسانية التى سادت ستينات القرن الماضى. ولقد قدم كتابه التحفيز والشخصية - من خلال مدرته الأساسية، وهى "الشخص القادر على تحقيق ذاته" - رؤية جديدة للطبيعة الإنسانية. أسهمت هذه الرؤية فى إثارة إعجاب جيل كامل. أسس "ماسلو" مع "رولوماى"، و"كارل روجرز" السرع الإنسانى لعلم النفس "القوة الثالثة"، وامتداده الذى تمثل فى علم نفس التفاعل بين الأشخاص، وهو علم النفس الذى تجاوز الاحتياجات والاهتمامات العادية لدى الأفراد ليشمل السياق الروحى والكونى.

ورغم أن أفكار "ماسلو" لم تكن ثورية للغاية، فقد جاءت كتاباته كمال نفس أكاديمى بالأساس. ورد فعل للمدرسة السلوكية التى كانت تتعامل مع البشر كأنهم آلات، ومدرسة التحليل النفسى مرويد - والتى كانت تعتبر أن البشر تحكمهم دوافع خفية. وجاء كتاب التحفيز والشخصية - الذى لم يخرج عن حدود أسلوب البحث العلمى - ليحاول إيجاد رؤية كلية واحدة للبشر.. رؤية تختلف عن الرؤية التى طالما تخيل الرسامون والشعراء البشر من خلالها. وبدلاً من أن يجعل الإنسان مجرد مجموعة من الاحتياجات والنزعات، فقد كان "ماسلو" يرى الإنسان كياناً كاملاً به إمكانية للتطور. كان ذلك الاعتقاد الواضح بالقدرة الإنسانية والمؤسسات والثقافات التى تستطيع البشر إقامتها هو ما جعل كتاب التحفيز والشخصية بكل ذلك التأثير.

التصورات الأساسية: هرم الحاجات وتحقيق الذات

هرم "ماسلو" للحاجات تصور شهير فى علم النفس، فقد قسم الاحتياجات البشرية إلى ثلاثة مستويات كبرى، وهى: الفسيولوجية من هواء وطعام وماء، والنفسية من أمان وحب وتقدير. ثم فى النهاية يأتى تحقيق الذات. وكان يعتقد أن الاحتياجات العليا على هذا المدرج تشكل

الفصل السادس والثلاثون

جزءاً مكوناً من الإنسان مثل الاحتياجات الدنيا عليه، بل إن الحاجات جميعاً فطرية وبيولوجية. ولقد أخطأت معظم الحضارات عندما اعتبرت أن الاحتياجات العليا تتعارض مع الاحتياجات الدنيا. وأن البواعث الحيوانية الأساسية متعارضة مع الأشياء الأرقى التي يتطلع إليها الإنسان مثل الحقيقة، والحب، والجمال. وفي مقابل ذلك، فقد رأى "ماسلو" أن الاحتياجات البشرية لون واحد متعدد الأطياف لا يحدث فيه إشباع الاحتياجات الأعلى قبل إشباع الاحتياجات الأدنى؛ فبعد أن يشبع الإنسان احتياجاته البدنية فإنه يتوق لحالة يشعر فيها بالحب، والاحترام، والشعور بالانتماء - بما في ذلك هويته الفلسفية والدينية - وبعد ذلك يبحث عن تحقيق الذات.

لقد وصل من يحققون ذواتهم إلى مرحلة "التوظيف والاستخدام الكامل لمواهبهم وقدراتهم وإمكاناتهم". وهؤلاء ناجحون كأفراد بالإضافة إلى نجاحهم بالمعايير الظاهرية. منذ أن ألف "دانيال جولمان" كتابه عن الذكاء العاطفي الذي حقق أعلى المبيعات، فقد "اكتشف" القراء أن الذكاء العاطفي مكون أساسي للنجاح، أما من يحققون ذواتهم فإن الذكاء العاطفي مكون أساسي فطري لديهم.

وقد تضمنت الدراسات التي أجراها "ماسلو" سبع شخصيات معاصرة وتوسع شخصيات تاريخية. وهم العالم ألبرت أينشتاين، والسيدة الأولى في أمريكا سابقاً ومحبة الأعمال الخيرية "إليانور روزفلت"، والرائدة في مجال العمل الاجتماعي "جين أدامز"، وعالم النفس "ويليام جيمس"، والطبيب ونصير الحركة الإنسانية "ألبرت شويتزر"، والمؤلف "ألدوس هكسلي" والفيلسوف "باروخ سبينوزا". وكانت نتيجة دراساته أن حدد تسع عشرة صفة للشخص الذي يحقق ذاته هي:

- ❖ إدراك واضح للواقع (يتضمن قدرة عالية على اكتشاف الخطأ والحكم الجيد على الشخصية).
- ❖ قبول (الذات والأشياء على ما هي عليه).
- ❖ تلقائية (وهي حياة ثرية غير تقليدية مع قدرة تشبه قدرة الأطفال على الرؤية المتجددة للعالم دائماً وتقدير جمال الأمور البسيطة).
- ❖ تركيز على المشاكل (التركيز على المسائل والتحديات البعيدة عن ذواتهم - إحساس بالرسالة أو الهدف في الحياة - مما يؤدي إلى غياب الإحساس بالشفقة على النفس والاستبطان للذات، وغير ذلك من المناورات التي تمارسها الأنا).
- ❖ بحث قوى (والاستمتاع بالبحث في حد ذاته، بحيث تجلب لهم الوحدة شعوراً بالسكينة والانفصال عن سوء الحظ / الأزمات، وبما يمكنهم من الاستقلالية في التفكير واتخاذ القرار).
- ❖ استقلال ذاتي (الاستقلال عن الآراء الإيجابية للآخرين، والمزيد من الاهتمام بالشعور بالرضا من داخلهم وليس من الوضع الذي يتمتعون به، أو المزايا التي يحصلون عليها).

"أبراهام ماسلو"

- ❖ التمتع بخبرات عالية أو تصوفية (خبرات يشعرون فيها بالوقت وكأنه قد توقف).
- ❖ الشعور بالأخوة الإنسانية (والمتمثلة في حب صادق ورغبة في مساعدة كل البشر).
- ❖ تواضع واحترام (شعور بأنهم من الممكن أن يتعلموا من أى إنسان، وأنه حتى أسوأ البشر لديه مزايا تموض عن سؤئه).
- ❖ معايير أخلاقية عالية (تصورات واضحة وإن لم تكن تقليدية بالصواب والخطأ).
- ❖ روح دعاية (ليس بمعنى الاستمتاع بالنكات التى تجرح غيرهم، أو تتضمن التقليل من شأن أحد، بل الفكاهة التى توضح الغباء البشرى بوجه عام).
- ❖ الإبداعية (ليس بمعنى العبقرية بالميلاد مثل تلك التى كان يتمتع بها موتسارت، بل الإبداع فى الأفعال والأقوال).
- ❖ مقاومة التطبيع الثقافى (القدرة على تبنى رؤية تتجاوز ثقافة أو حقبة معينة).
- ❖ عدم الكمال (معايشة كل ما يشعر به الناس العاديون من إحساس بالذنب، ولوم للذات، وغيره... إلخ، ولكنها ليست ناتجة عن حالات عصائية أو ذهانية).
- ❖ القيم (وفقاً لرؤيتهم الإيجابية للعالم، فإنهم لا ينظرون للكون على أنه غابة، بل على أنه مكان ثرى يقدم كل ما نحتاج إليه حتى نستطيع تقديم إسهاماتنا فيه).

وثمة بعض الاختلافات الطفيفة التى تميز بين هؤلاء الناس. حيث يرى معظمنا أن الحياة صراع للحصول على ما نريد سواء تمثل ما نريده فى الماديات، أو فى تأسيس أسرة، أو النجاح والحكمة فى العمل. ويسمى علماء النفس هذا الدافع (تحفيزاً قاصراً)، أما من يحققون ذواتهم فهم - على النقيض من هذا - لا يناضلون كل ذلك النضال حتى يتطوروا، ولا يتجاوز طموحهم أن يستطيعوا التعبير عن أنفسهم بصورة أكثر اكتمالاً ودقة، ويبتهجون بكل ما يفعلونه.

وثمة نقطة مهمة أخرى، وهى أنهم يتميزون بالتححرر العميق لمقولاتهم، فرغم الظروف التى قد يمرون بها، وفى وجه ضغوط الإرادة، وهى خاصية إنسانية أصيلة. إنهم يدركون تماماً ما يسميه "ستيفن كوفى" الفجوة بين المثير والاستجابة، وأنه لا ينبغي أن تكون أية استجابة آلية. وفى مقابل هذا، فإن الشخص "جيد التوافق" - والمتحرر من الأمراض الذهانية والعصائية - قد لا يدرك فعلاً من هو، وقد لا يكون لديه هدف لحياته. ويعبر عن هذا "ثيودور روزاك فى كتابه *Person/Planet* فيقول:

"لقد طرح "ماسلو" السؤال الأساسى فى تحقيق الذات باعتباره الهدف المناسب للعلاج، حيث سأل: لماذا نجعل معايير الصحة العقلية بتلك الدونية عن قصد؟ ألا يمكننا أن نتخيل نموذجاً أفضل من العميل الوفى لمنتج أو خدمة معينة، وكاسب القوت المتوافق فى عمله ومجتمعه؟ لماذا لا ندرج فى هذا النموذج الزاهد، أو الحكيم، أو الرسام؟ لماذا لا نعتبر كل هذا أرقى وأعلى ما يميز جنسنا البشرى؟".

الفصل السادس والثلاثون

ولقد أثار "ماسلو" ملحوظة مثيرة تقول إنه رغم أن من يحققون ذواتهم يشتركون في الخصائص السابقة: وبالتالي يمكن تصنيفهم كجماعة، فإنهم أكثر تفرّدًا من أية مجموعة في أي زمان ومكان. والتناقض الظاهري لدى محققي الذات هو: كلما ازداد ما لدى من يحقق الذات من الخصائص سابقة الذكر، زاد احتمال تفرده عن غيره.

تعليقات ختامية

أفضل ما أسهم به "ماسلو" هو إعادة تصوره لما يمكن للإنسان أن يكونه، فبعد أن تجاوز الصحة النفسية طلب وجود خصائص معينة لمن يحققون ذواتهم. إن هذه الإعادة الجذرية لتشكيل علم النفس تؤثر على كل مجالات الأنشطة الإنسانية.

عندما ألف "ماسلو" كتاب التحفيز والشخصية كان يمتد أن نسبة من يحققون ذواتهم نسبة محدودة جدًا بين الناس، ومع ذلك فإن هؤلاء القلائل بمقدورهم تغيير الثقافة القائمة تغييرًا كليًا. إننا إذا أخذنا بعين الاعتبار آثار الفكر الجديد المعارض للثقافات القائمة والذي ساد عقد الستينات من القرن الماضي - وهو جيل أعاد تشكيل العالم تشكيلًا جذريًا - فلن نجد مفردًا من التسليم بأن "ماسلو" كان محقًا.

ولا شك أن هرم ماسلو للحاجات الإنسانية كان مهمًا في فهم الدوافع في العمل، حيث أصبح تحقيق الذات لدى الموظفين أمرًا مهمًا في عالم الشركات. لقد تنبأ "ماسلو" بغلبة توجه النمو الشخصي والسعادة في العمل على المال المتمثل في الأجور باعتباره المحفز الأقوى للشخص في العمل.

ويضع هذا المبدأ معايير أعلى للأفراد والمجتمع، وكان الانتقاد الأساسي الموجه لـ "ماسلو" هو أنه طويأوى خيالي يقول بطبيعة إنسانية مثالية لا وجود لها. ولقد وافته المنية قبل أن يعالج مشكلة يقول البعض إنه قد تجاهلها، وهي: الشر. ربما كانت الرغبة في تحقيق الذات عاملاً في نشر الديمقراطية، وزيادة الاعتراف بحقوق الإنسان، ولكن أي فضل لها لمنع المذابح البشرية التي ارتكبت في رواندا، وكوسوفا؟

إذا كان تحقيق الذات أحد جوانب الطبيعة الإنسانية، فإن غيابها - إذن - سيخلق فراغًا يملؤه الكبت، والفقر، والتعقب القوي للرغبة مما يجعل العالم يموج بالشر. إننا إن نظرنا إلى تحقيق الذات من خلال هذا المنظور، فسنرى أنه لا ينبغي أبدًا أن ننظر لتحقيق الذات على أنه رفاهية، حيث إن تطورنا كجنس بشري يعتمد عليه.

"أبراهام ماسلو"

"أبراهام ماسلو"

ولد "أبراهام ماسلو" عام ١٩٠٨ في بروكلين بنيويورك لأب مهاجر من روسيا، وكان الشقيق الأكبر لسبعة إخوة ويقال إنه كان خجولاً عصائياً مكتئباً، ولكنه كان يتمتع بفضول وذكاء فطري (حيث حقق ١٩٥ على اختبار معامل الذكاء)، وكان ممتازاً في دراسته.

وقد تأثر "ماسلو" في بدايات دراساته بالجامعة بـ "هارى هارلو" الباحث الشهير في عالم الحيوانات القريبة من الإنسان، وبالعالم النفس السلوكي "إدوارد ثورنديك". وقد أثار البحث الذي أجراه عن الحياة الجنسية لدى طالبات الجامعة جدلاً واسعاً أثناء دراسته بالكلية. وكان من بين باسحيه على مدار الأربعة عشر عاماً التي قضاها في درجة الأستاذية بجامعة بروكلين "ألبرت آينشتاين"، "كارين هورني"، و"إريك فروم"، و"مارجريت ميد". ولقد صادق عالمة الأنثروبولوجي "روث بينديكت"، و"ماكس ويرثايمر" مؤسس مدرسة علاج الجشطلت، وكان يراهما مثالين على من يحققون ذواتهم. وفي عام ١٩٥١ انتقل ماسلو للتدريب بجامعة برانديز، واستقر بها حتى قبل وفاته بعام واحد، وألف في هذه الأثناء كتاب التحفيز والشخصية.

وفي عام ١٩٦٢، أقام ماسلو قدماً للزمالة بشركة كاليفورنيا للتكنولوجيا المتقدمة، فنتج عن ذلك القسم تطبيقي مفهوم تحقيق الذات في بيئات العمل، وألهمه بتأليف كتابه Eupychian Management: A Journal (1965)، وقد نشر له كتاب Towrds a Psychology of Being عام ١٩٦٢، ونشر كتابه The Farther Reaches of Human Nature عام ١٩٧٠، بعد وفاته بعام.

إستراتيجيات الحياة: فعل ما هو ناجح وما هو مهم

١٩٩٩

"يعرف الفائزون في هذه الحياة قواعد اللعبة، ولديهم خطة، وبذلك تزيد كفاءتهم زيادة كبيرة على كفاءة من لا يعرفونها وليس لديهم خطة. ليس الأمر شيئاً سرياً، بل حقيقة واضحة".

"كن واحداً ممن يحققون هذا. اكسر شفرة الطبيعة البشرية، واكتشف ما يجعل الناس يتحفزون.. اعرف ما يجعلك أنت وغيرك تفعلون ما تفعلون ولا تفعلون ما لا تفعلون".

"حقيقة: الحياة منافسة، والجميع يواصلون إحراز النقاط فيها وكل ذلك في إطار زمني محدد".

الخلاصة

كن واقعياً تجاه نفسك، وذكياً تجاه العالم، فليس هناك من يفعل هذا نيابة عنك.

المثيل:

"ستيف أندرياس"، و"تشارلز فوكسر": البرمجة اللفوية العصبية. ص ١٦

"مارثا بيك": إيجاد وجهتك ص ٢٨

"أنتوني روبينز": أيقظ العملاق بداخلك ص ٢٥٥

"فلورنس سكوفيل شين": لعبة الحياة وكيف تلعبها ص ٢٦٠

"فيليب سى. ماكجرو"

يُعتبر "فيل ماكجرو" تعبيرًا عن المثل الصينى القائل: بداية الحكمة أن تسمى الأشياء بأسمائها الحقيقية". وهو كثيرًا ما يجمل مستمعيه يدمعون من خلال تقييمه الصريح الواضح لمواقفهم، ومع ذلك فقلائل ممن يدمعون هؤلاء يتضايقون منه لذلك.

وفى وسط النعمة المتحمسة والمتعاطفة لمعظم المؤلفين فى مجال مساعدة الذات يعتبر "ماكجرو" نسمة هواء منعشة، حيث يقدم نفسه فى الكتاب الذى بين أيدينا بقوله: "لكل شيء أناس يفعلونه، حيث يبنى بعض الناس المنازل، أما أنا فأبنى إستراتيجيات للحياة".

دكتور "فيل"، و"أوبرا"

فى عام ١٩٩٩ واجهت المذيعة الحوارية التلفزيونية الشهيرة "أوبرا وينفرى" اتهامات بالنصب، والتشنيع، وتلوين السمعة بسبب جمل قالتها عن مخاطر "مرض جنون البقر" على مجال صناعة اللحم البقرى المحفوظ، وعن عدم استعدادها لتناول البرجر.

وعندما اضطرت إلى المثول أمام محكمة يسيطر عليها الرجال البيض "أساس صناعة اللحم البقرى المحفوظ فى العالم" فى أماريللو بولاية تكساس، استمانت بالإستراتيجية فى المحاكم دكتور "فيل ماكجرو" ليساعدها على الدفاع عن نفسها. لم تكن "أوبرا" تستطيع تصديق ما يحدث لها؛ فقد كانت تعتقد أن القضية خطأ من أساسها، ومع ذلك فقد كانت ماثلة أمام المحكمة لتدفع مائة مليون دولار غرامة بالإضافة إلى خسارتها لسمعتها إن لم تثبت براءتها. ورغم خطورة موقفها، فقد كان "ماكجرو" يشعر بأنها لا تتوافق مع هذا الموقف حقًا. وقد وجد نفسه كما قال فى كتابه الذى بين أيدينا مضطراً ذات ليلة إلى أن ينظر فى عينيها حتى "يوقظها" حتى "تدخل اللبنة، وإلا وضعها أولئك الخصوم فى وضع حرج للغاية".

وكان "ماكجرو" يعلم أن هذا شيء لا ينبغي أن يقوله للسيدة التى ربما كانت أقوى سيدة فى الولايات المتحدة، ومع ذلك فقد حقق ما قاله الأثر المطلوب، حيث عقدت "أوبرا" العزم منذ تلك اللحظة على أن تكسب القضية، ويعتمد "ماكجرو" أن "أوبرا" قد كسبت قضيتها بالفعل فى تلك اللحظة.

الفصل السابع والثلاثون

الرسالة

والحق أن أوبرا تعتبر أن "ماكجرو" كان عاملاً في انتصارها وقد كافأته على هذا باستضافته في عدد كبير من حلقات برنامجها الذي ثبته على الهواء مباشرة، ولكنه لا يورد هذه القصة إلا ليوضح اعتقاده بأن ساحة المحكمة صورة مصغرة للحياة. حيث يؤكد على أن الناس سيسلبونك حقلك ما لم تدافع عنه. ونظرًا لأن الحياة تتجلى على مدار زمنى طويل؛ فإن المرء قد يلاحظ هذا، وبالتالي لا تكون لديه إستراتيجية للحياة، وتكون نتيجة هذا أن يخسر.

والهدف المؤثر للغاية من كتاب إستراتيجيات الحياة هو أن ينبه قارئه لأن تلك "المحاكمة" دائمة ومتواصلة، وليس بها أوقات للراحة. وإذا كان من الممكن تلخيص رسالة هذا الكتاب في جملة، فستكون: "الحياة شيء جاد، ويُحكم على الإنسان ما يحققه من نتائج فيها".

قوانين الحياة

قبل أن يتخصص في تقديم إستراتيجيات لمساعدة من يخضعون للمحاكمة. فقد كان "ماكجرو" دارسًا لما يسميه "قوانين الحياة"، ويقول:

"لن يسالك أحد عن رأيك في مدى عدالة هذه القوانين، أو إن كان ينبغي لها أن توجد. إن هذه القوانين لا تختلف عن قانون الجاذبية الأرضية من حيث إنها موجودة فحسب".

ولا تسعنا المساحة المخصصة لهذا الكتاب هنا أن نعرض لكل تلك القوانين، ومع ذلك فإليك أهمها:

إما أنها لديك، أو ليست لديك

إن لم تكن تعرف أية سلوكيات تؤدي إلى أية نتائج، وإن لم يكن لديك خطة للحياة (ولا نقصد بهذا آمالاً أو أمانى)، فإنه لا مجال لك في السباق مع أولئك الذين يتمتعون بهذه المهارات الأساسية والإستراتيجيات. ومن مكونات أن يكون لديك خطة أن تصبح شخصاً "يعرف النظام".. لا بد أن تكون دارسًا للطبيعة الإنسانية، وللطريقة التي تؤدي بها الأشياء إن أردت أن تحصل على ما تريد.

ويضع "ماكجرو" قائمة بأهم عشر خصائص لكيفية تفكير الناس وسلوكهم، وهي الخصائص التي ينبغي عليك التحلى بها حتى تحصل على ما تريد. وأول اثنتين من هذه الخصائص هما "الخوف رقم واحد لدى كل الناس هو خوفهم من أن يرفضهم غيرهم"، و "الحاجة رقم واحد لدى كل الناس هي حاجتهم لأن يقبلهم غيرهم".

"فيليب سي. ماكجرو"

أنت من يخلق واقعك

أنت مسئول عن حياتك، فإذا كنت تشتغل بعمل لا تحبه؛ فهذا خطؤك، وإذا كانت علاقتك بأحدهم سيئة؛ فأنت المسئول عن هذا، وإذا لم تكن تثق بأفراد الجنس الآخر، بل وإذا كنت قد تعرضت لخبرات سلبية في طفولتك؛ فإنك أنت من لا يثق في الجنس الآخر. كف عن تقمص دور الضحية، وابدأ في التحلي بالمسئولية عن كل نتائج ذلك، وكل المواقف في حياتك. يقول "ماكجرو".

"لابد أن تكون واقعياً للغاية وأن تسمى الأشياء بمسمياتها الحقيقية لا بما تحب أن تسميها به".

وإن لم تفعل هذا، فإنك تمنع نفسك من التشخيص السليم لموقفك، وإجراء التغييرات الصحيحة في حياتك.

الناس تفعل ما يثبت نجاحاً

لماذا تنتهي بنا الحال دائماً ونحن نفعل نفس الأشياء التي قلنا لأنفسنا إننا لن نفعلها؟ قد يبدو سلوك معين غير عقلاني، ومع ذلك فهناك "مردود" خفي لفعلنا له، ولن نستطيع أن نغير هذا السلوك ما لم نعرف ذلك المردود. ومع ذلك فليس معنى تحقيق سلوك معين للنجاح أنه سلوك صحي، فقد يعود النجاح الذي يحققه إلى أن فعلك أنه يجنبك نوعاً من المخاطرة أو رفض الناس لك.

حضرت سيدة إلى "ماكرو" وهي تمانى من مشكلة في وزنها، فأتضح أنها تعرضت لاعتداء جنسى في طفولتها؛ ولذلك كانت كلما خفضت وزنها ذكرها الانتباه الذي يبديه الرجال لها بالمواقف المرعبة في ماضيها، فتبدأ في الخروج من حميتها الفدائية ويزداد وزنها من جديد. وكانت معرفة هذا المردود وحدها كفيلاً بكسر دائرة تدمير الذات لديها. تعرف على المردودات لديك وستكتسب سيطرة على سلوكيات حياتك.

لا يستطيع المرء تغيير ما لا يعترف به

يستخدم علماء النفس مصطلح "الدفاع التصوري" لوصف الأشياء التي لا تستطيع عقولنا مواجهتها، وهذا يسمى عمومًا "الإنكار"، وهو يدمر كل جوانب حياتنا. لماذا؟ إن عدم القدرة على رؤية المشكلة وتحديد ما يعنى عدم القدرة على التعامل معها، ومع الوقت تهلك هذه المشكلة صاحبها.

عندما تنظر إلى حياتك، فانظر إليها من منظور من يتلقون العلاج من الإدمان: لن يستطيع المدمن التحسن ما لم يعترف بأنه يعاني من مشكلة. يقول "ماكجرو": "لا يريد معظم الناس الحقيقة، بل يريدون الإقرار بصحة ما يعتقدونه". إننا نتوق بشدة لأن نكون محقين حتى إن لم يكن ما نفعله يحقق نجاحاً، أما إن أردنا التغيير فلا بد أن نتصرف بطريقة مختلفة.

الفصل السابع والثلاثون

الحياة تثيب على السلوك

يقول "ماكجرو" إننا ينبغي أن نتعلم أن "العالم لا يبالى بأية أفكار ما لم تتحول إلى أفعال". وقد يبدو الحكم على حياة إنسان من خلال ما حققه فيها من إنجازات أمراً صعباً، ومع ذلك فإن الإنجاز مهم سواء أعجبك هذا أم لم يعجبك، وإن كنت تفضل أن تعيش حياتك وفقاً لمجموعة مبادئ خاصة بك فلا تنس أن للعالم أيضاً مجموعة مبادئ يسير وفقاً لها. إن الحياة التي تحكمها النتائج تتطلب تغييراً ومخاطرة، ومع ذلك فإن هذا يمنحك الرضا الناتج عن معرفتك أنك في موضع السيطرة على حياتك.

يقول "ماكجرو": "الفارق بين الناجحين والفاشلين هو أن الناجحين يفعلون أشياء لا يفعلها الفاشلون". وقد يبدو هذا قولاً محفوظاً، ومع ذلك فعليك أن تفعل كل ما يلزمك فعله حتى تحصل على ما تريد، وإلا فستظل "مسافراً" في حياتك. ولا يصدق هذا على العمل فقط، بل وعلى الحياة الأسرية. فإذا شعرت بحب شخص فأظهر هذا الحب، وإلا ندمت على عدم إظهارك له.

ليس هناك واقع، بل تصور للواقع

ليس العالم بالضرورة كما تراه. فكل إنسان لديه "مرشحات" يرى من خلالها العالم؛ ولذلك فإنه لن يرى رؤية أوضح إلا عندما يعرف تلك المرشحات لديه. بل إنه حتى في العلاقات الحميمة قد تختلف النظرة لسلوك بسيط. فقد يعتبر الرجل أن إخراجه القمامة من منزله إلى صندوق القمامة واجباً عليه، أما المرأة - ولأنها تعتبر أن هذه المهمة مقززة - فإنها تعتبر أن إخراجها القمامة فعل تظهر من خلاله حبها لزوجها وبيئتها. حاول أن تزيد من مستوى وعيك، وتخلق أنماطاً وروابط جديدة، ولا تستكبر على أن تعتبر أن آراءك قد تكون متحيزة. والأهم من كل ذلك عليك أن تحرص على أن يكون ما لديك من تصورات مستند إلى حقائق تدعمه، وإلا كانت أية سلوكيات تقوم بها بناء على تلك التصورات على أرضية مهتزة.

والقوانين الأربعة الأخيرة للحياة في كتاب "فيل ماكجرو" هي:

- ❖ الحياة يمكن إدارتها ولا يمكن علاجها.
- ❖ إننا نعلم الناس كيف يعاملوننا.
- ❖ الصفيح له قوته.
- ❖ لا بد أن نعرف ما نريده حتى نحصل عليه.

تعليقات ختامية

ما جمل كتاب إستراتيجيات الحياة ناجحاً وسط الأعداد الهائلة من كتب مساعدة الذات المعاصرة ليس أن "ماكجرو" (يسمى فيه الأشياء باسمها الحقيقي) فحسب، بل ولأن الكتاب ذو لفة مريحة ممتعة القراءة. واليك "اختبار الشراك" من الكتاب -

"فيليب سي. ماكجرو"

"السؤال ٩: "ألا تتناول طعامك خارج المنزل إلا في المطاعم التي تطالع فيها قائمة الطعام باهتمام

وبدرجة أكبر من تلك التي تنظر فيها إلى قائمة الطعام بازدراء؟"

"السؤال ٢٠: "ألا تتعرف على شخص لم تكن تعرفه من قبل إلا إذا اقترب منك كثير؟".

يرفض "ماكجرو" في كتابه أن يترك قارئه عرضة لـ "وباء" تجنب اتخاذ القرارات الصعبة. والتواصل غير الثابت اللذين يميزان الناس في القرن الحادي والعشرين، ويقتبس عن "مارك توين" قوله: "إننا لا نتعامل مع حقائق عندما نؤمن "تفكير في أنفسنا". ومع ذلك، فإن حياتنا تقوم على حقائق (من هم بالقرب منا، وما نفعله، والظروف التي نعيش فيها)، وبما أن حين أنه قد يكون من الأساير للموضنة أن تقول: "المهم أننا نلنا شرف المحاولة"، فإن العالم لا يعترف إلا بالنجاح.

"فيل ماكجرو"

نشأ "ماكجرو" في تكساس. وكان والده فقيرين، ولكن والده استطاع أن يلتحق بالجامعة من خلال منحة حتى حصل على شهادة دكتوراه في علم النفس، وظل يعمل طبيباً نفسياً لمدة خمسة وعشرين عاماً. و"فيل ماكجرو" نفسه استطاع الالتحاق بالجامعة بمنحة دراسية لتفوقه في رياضة كرة القدم، وتخصص في دراسة علم النفس. وفي أوقات فراغه كان يبحث عن المنتديات التي يستطيع أن يتحدث فيها عن "قوانين الحياة".

ويعمل "ماكجرو" أيضاً إستراتيجياً يقدم النصيحة لمن يقفون في قضايا أمام المحاكم منذ خمسة عشر عاماً، وهو رئيس مؤسسة استشارات تقاضى، وقد أصبح عضواً رئيسياً في فريق البرنامج التلفزيوني "غير حياتك Change Your Life TV" الذي تقدمه "أوبرا وينفري". ظل كتاب إستراتيجيات الحياة يحقق أعلى المبيعات على مستوى العالم، وتبعه كتاباه شئون شخصية، وإنقاذ العلاقات.

الاهتمام بالروح : دليل لزيادة عمق الحياة اليومية وأهميتها

١٩٩٢

"الاهتمام بالروح طريقة مختلفة غاية الاختلاف للنظر إلى حياتنا اليومية، وسعينا باتجاه النجاح.. الاهتمام بالروح عملية متواصلة لا تهتم كثيراً بـ "إصلاح" عيب رئيسي بقدر ما تهتم بالتفاصيل البسيطة للحياة اليومية، بالإضافة إلى القرارات والتغيرات الكبرى".

"ليس للروح أن تزدهر في حياتنا سريعة الإيقاع هذه: لأن التأثير، واستيعاب الأشياء وفهمها فهماً جيداً يستلزم وقتاً".

الخلاصة

أملأ الخواء بداخلك، وذلك بأن تحيا حياة توجهها روحك. أعين عن تفردك، وذلك بقبولك خصائصك الفريدة والجانب المظلم بداخلك.

للمنيل:

"روبرت بلای": جون التحديدي ص ٤٢

"جوزيف كامبل"، و"بيل سويرز": قوة الأسطورة ص ٧٠

"كلاريسا بينكولا إستيز": النساء الثلاث هرين مع البؤساء ص ١٣٤

"جيمس هيلمان": شجرة الروح ص ١٧٢

"هنري ديفيد ثورو": والدان ص ٢٨٤

الفصل ٣٨

"توماس مور"

تصدر كتاب الاهتمام بالروح قائمة جريدة نيويورك تايمز بأكثر الكتب مبيعاً لمدة عام كامل. ومن النادر أن يحصل كتاب في مساعدة الذات على ما حصل عليه هذا الكتاب من ثناء النقاد وتقديرهم. وهو كتاب مساعدة ذات يحظى بالشعبية، ولكنه يختلف عن كل ما قرأته من كتب في هذا المجال. وموضوع الكتاب المتعمق هو أن الحياة اليومية ينقصها الفموض، ويبدو أن نجاح الكتاب يوضح أن معظمنا يوافق على هذه الفرضية.

وستجد أيضاً أن قراءتك لهذا الكتاب تمنحك سلاماً وسكينة، وتشعر أثناء قراءتك له بأنك تقرأ رسالة من صديق قديم لا يشك في صلاحك رغم معرفته كل شيء عنك. وقد يعود هذا إلى مزج "مور" - مؤلف الكتاب - خبرته كطبيب نفسى، وسنواته التى قضاهها معتكفاً، ومعرفته الواسعة. ولأن الكتاب يستلهم من الأسطورة، والتاريخ، والفن؛ فإنه يفيض بالخبرة الإنسانية. وأعظم من تأثر بهم "مور" هم: "فرويد" (وغوصه في العالم الخفى للنفس)، و"يونج" (واعتقاده بأن علم النفس والدين لا يمكن سبر أغوارهما)، و"جيمس هيلمان" (انظر كتاب: شفرة الروح)، ورجال عصر النهضة مثل "فينشينو"، و"بارسيلوس".

ما معنى الاهتمام بالروح؟

الاهتمام بالروح هو "تطبيق للشعر على الحياة اليومية"، واستعادة للخيال فى المناطق التى خلت منه فى حياتنا، وإعادة تصور الأشياء التى نثق فى أننا نفهمها بالفعل. إن العلاقات المرضية، والعمل الباعث على الرضا، والسلطة الشخصية، وسكينة البال كلها منج من الروح. وهذه الأمور يصعب تحقيقها لأن معظمنا تقيب عنه فكرة الروح، ومع ذلك فإنها تعلن عن نفسها من خلال الأعراض البدنية، والشكاوى، والهم، أو الخواء أو الإحساس بعدم الرضا بوجه عام. ومع ذلك، فإن التعامل مع الروح قد يكون عملاً سهلاً سهولة خادعة، حيث كثيراً ما نشعر بأننا أفضل بمجرد قبولنا وتعمقنا فيما يبدو لنا من ظاهره أننا نكرهه مثل العمل، أو الزواج، أو مكان معين. ويقدم الكتاب اقتباساً للشاعر "والاس ستيفنز" يقول فيه: "ربما تمثلت السعادة فى جولة نأ حول بحيرة". وبدلاً من محاولة إزالة أية أحاسيس أو خبرات سيئة من أذهاننا؛ فإنه من الأكثر إنسانية وصدقاً أن نعمن النظر فى "الشيء السيئ"، وأن نرى ما يقوله لنا. إننا لن نتسلم الرسائل التى تسمتها الروح إذا غابت عن رؤيتنا، ونية العلاج سواء من جانب من يعانى، أو من يساعده قد

الفصل الثامن والثلاثون

تغنى على رؤيتنا لما يحدث بالفعل.

يركز مجال مساعدة الذات التقليدي والعلاج النفسى على حل المشاكل. أما الكتابات عن الروح - والتي يمثلها "مور" - فإنها "تلاحظ المشاكل وتطرح الأسئلة بشأنها". لا بد للروح أن تتعامل مع تقلبات القدر. والتي كثيراً ما تتعارض مع التوقعات ورغبات الأنا والإرادة. ورغم أن هذه فكرة مخيفة. فإن الطريقة الوحيدة للتقليل من حدتها هي أن نبدأ فى توفير مساحة لحركاتها واحترام قوتها. وكما يقول "فيكتور هيجو" فى البؤساء:

"منك قضا. أكبر من البحر، وهو السماء، وهناك فضاء أكبر من السماء.
وهو الساحة الداخلية للروح".

الاستمتاع بالعمق والتعقيد

يطلب "مور" من قرائه إعادة فحص أسطورة نارسيسوس - الشاب الجميل الذى عشق صورته المنعكسة على سطح البحيرة. لقد أدى انعدام روحه، وتركزه حول نفسه الخالى من الحب إلى مأساة، ومع ذلك فإن حدة تلك المأساة قد قادته فى النهاية باتجاه حياة جديدة من التأمل والحب لذاته الأكثر عمقا، وللطبيعة من حوله. "الشخص النرجسى لا يعرف مدى عمق طبيعته وجاذبيتها". كما يقول "مور": "و"نارسيسوس" مثل قطعة من العاج: جميلة، ولكنها باردة وصلبة رغم أنه كان يستطيع أن يصبح مثل الزهرة - ذات جذر وجزء من عالم كامل من الجمال". ومع هذا فإن قتل الجانب النرجسى فى شخصياتنا ليس الحل، فبدلاً من الانتقال للطرف النقيض الآخر المتمثل فى التواضع الكاذب. فإنه من الأفضل أن نحافظ على مثلنا العليا وأحلامنا، وأن نجد طرقاً أكثر كفاءة للتعبير عنها.

وبعد أن قديم "مور" هذا التحليل للأسطورة، فإنه ينصحنا بتجنب التوجه التبسيطى أحادى التوجه، والذى تقدمه بعض كتب مساعدة الذات. وللذات جوانب كثيرة، ويؤدى توفيقنا بين متطلباتنا المتعارضة (العزلة فى مقابل الحياة الاجتماعية مثلاً) إلى توسيع الحياة إلى شيء أكثر اكتمالاً. يمكننا أحياناً أن ندلل الأنا لدينا. وفى أحيان أخرى ينبغي أن نكون حكماء منعزلين عن الأنا لدينا. وكلا الأمرين مسموح به، فليس لزاماً علينا دائماً أن نحرم على أن يكون للحياة معنى منطقتى.

الروح متفردة بتفرد الأشخاص

يقول "مور": "يتكون كل إنسان من جنون وعدم استقامة بقدر ما يتكون من عقلانية وسوية". وتبرهن على هذا السيرة الذاتية لأى شخص يشير الإعجاب. بل إن أبراهام لينكولن نفسه كان يحتاج لمعاملة قائمة على المراجعة. ولماذا ينبغي أن تختلف أنت؟ يحذرنا كتاب الاهتمام بالروح من

"توماس مور"

أن جهودنا لـ "تسوية المشاكل" قد لا تؤدي إلا إلى خضوعنا للتوافق مع الجميع، والحزن الناتج عن فقداننا لذواتنا.

يركز معظم المعالجين النفسيين حاليًا على المشاكل التي يمكن علاجها في فترة زمنية قصيرة. بحيث يعيدون المريض إلى "حالته الطبيعية". وبفعل العقاقير، والعلاج النفسي المعرفي، والعلوم الجديدة مثل البرمجة اللغوية العصبية لم تعد هناك حاجة للاستبطان الداخلي. ومع ذلك، فإن الاهتمام بالروح عمل لا ينتهي أبدًا؛ لأن الروح نفسها تتجاوز الزمان. إن أشياء مثل الأساطير، والطبيعة، والفنون الجميلة - وكلها تتحدى الزمن - فقط هي ما من شأنه أن يمنحنا رؤية واضحة لسرنا كبشر.

ويتكون كتاب الاهتمام بالروح من أربعة أجزاء، وثلاثة عشر فصلًا تغطي جميع الحالات الإنسانية. واليك الموضوعات الأساسية التي يقدمها الجزء الأول من الكتاب:

الحب

لا ينبغي أن نحاول أن نرى الحب من منظور "إنجاح العلاقة"؛ فالحب "حدث للروح" قد يدهشنا أن نعرف أنه ليس له علاقة كبيرة بمن نحبه. الحب راحة من الطبيعة التافهة للحياة المعاصرة، وباب يُفتح على الأسرار؛ ولذلك السبب نشبت بالحب بقوة.

الغيرة

جاء إلى "مور" عميل شاب في حالة من الهياج لشكه في سلوكيات خطيبته رغم أنه كان يعرف أن التعلق العاطفي بأحد أفراد الجنس الآخر لم يعد شيئًا مقبولًا أو معاصرًا. ولقد أدت تلك المثل العليا النقية إلى إبعاد احتمال التعلق الحقيقي، فكانت النتيجة إظهارًا قبيحًا للغيرة. ومع ذلك، فليست الغيرة سيئة دائمًا، فهي تخدم الروح من خلال خلقها لحدود، وتعمق. وفي معارضة منه للأفكار الحديثة عن "الاعتمادية المرضية"، يقول "مور" إنه لا بأس بأن يجد المرء هويته في علاقته بشخص آخر.

القوة

تختلف قوة الروح اختلافًا كبيرًا عن قوة الأنا، حيث إن الأنا تجعلنا نخطط، ونوجه جهودنا، ونعمل باتجاه غاية معينة. أما قوة الروح فهي أشبه بموجة من الماء، التي لا بد علينا أن ندعها توجهنا رغم أننا قد لا نعرف مصدرها أبدًا. إن الروح تحررنا من "منطق المستهلكين" المتمثل في السبب والنتيجة، والاستخدام الكفء للوقت.

العنف

الروح تحب القوة، ولكن العنف يندلع عندما لا يتم التنفيس عن التخيل القاتم المظلم. عندما يفتقر مجتمع أو ثقافة كاملة للروح، فإن الناس تبدأ في الإعجاب بأشياء يرونها تمثيلًا للروح مثل

الفصل الثامن والثلاثون

المسدسات. كان "أوسكار وايلد" يقول إن الفضيلة لا يمكن أن تكون صادقة إذا فصلت نفسها عن الشر.

الاكتئاب

يقول "مور" إن أية ثقافة تحاول أن تحمي نفسها من الجانب المأساوي للحياة تجعل من الاكتئاب عدوًا، وأنه في أي نوع من المجتمعات "المخصصة للنور" يكون الاكتئاب قوياً للغاية نتيجة لمحاولة التغطية غير الطبيعية عليه. ويصف "مور" الاكتئاب بأنه نعمة، حيث إنه يوضح لنا قيمنا وأهدافنا مما يمنحنا فرصة لمعرفة الروح.

تعليقات ختامية

يحكى "مور" في موضع متأخر من الكتاب عن صيف قضاء يعمل في معمل بعد أن ترك سنوات العزلة الاثنتي عشرة التي قضاها، وبعد أن بدأ يستمتع بالحياة الاجتماعية من جديد، حيث صدمه ما قاله له زميله باقتناع كامل: "إنك ستظل دائماً تعمل كما لو كنت لا تزال منعزلاً". ونجاح كتاب الاهتمام بالروح مثال رائع على كيفية احتلال كتب مساعدة الذات الموقع التقليدي الذي كان يشغله المهتمون بالروح الذين كنا نلجأ إليهم بصورة آلية للأمور الروحية. وفي مكان "روعة الخلاص" التي كان "مور" يعتقد أنها السمة الغالبة على كتب مساعدة الذات المعاصرة، فقد حاول أن يعود بنا للبحث عن معرفة الذات التي تتضمن كل جوانب مخاوفنا وتعقيداتنا. ويسير كتابه من حيث الشكل على نمط الكتيبات الإرشادية الأقل طموحاً لمساعدة الذات التي صدرت في العصور الوسطى وأثناء عصر النهضة، والتي كانت تقدم سلوى فلسفية لمواجهة محن الحياة. ربما كان كتاب الاهتمام بالروح كتاباً من بين كتب مساعدة الذات المعاصرة، ولكن الحقيقة أنه يواصل اتباع عادة قديمة موقرة. يقول "مور" إن أطباء عصر النهضة كانوا يعتقدون أن روح كل فرد تنشأ كنجم في السماء ليلاً، أما الفكرة المعاصرة فهي أن الإنسان هو "من يكون نفسه". لا بد لنا أن نقدر حرية تكوين الذات التي نتمتع بها في عصرنا، ولكن كتاب "مور" يقدم شيئاً مختلفاً تماماً، وهو التشجيع على التساؤل عما هو خالد لدينا.

"توماس مور"

"توماس مور"

بالإضافة إلى قضاائه اثنتى عشرة سنة فى حالة من المزلة والزهد، فقد حصل "مور" على أربع درجات علمية هى: دكتوراه فى الدراسات الدينية من جامعة سيراكوز، والماجستير فى اللاهوت من جامعة ويندسور، والماجستير فى علوم الموسيقى من جامعة ميتشيغن، وبكالوريوس فى الموسيقى والفلسفة من جامعة ديپول.

وككاتب ومعالج نفسى، فطالما كان "مور" مثلاً نموذجياً لمدرسة علم النفس التى تحاول إعادة إدراج البعد الأسطورى فى الممارسة العلمية. ومن كتبه الأخرى The Planets Within، وRituals of the Imagination، وDark Eros، وCafé of the Soul، وSoul Mates، وThe Re-Enchantment of Everyday Life، وقد أسهم أيضاً فى تحرير كتاب A Blue Fire، وهو مختارات من كتابات "جيمس هيلمان". ومن كتبه الحديثة كتاب (1998) The Book of Job، و(2000) Original Self: Living with Paradox and Uncertainty، وهو كتاب للتأملات مطبوع على ورق مزخرف قديم الشائش، و(2002) The Soul's Religion. ويعيش "مور" فى ولاية نيويورك، مع زوجته وابنتيه.

قوة عقلك الباطن

١٩٦٣

"تعتمد نتيجة العملية التأكيدية للدعاء على توافق الداعي مع مبادئ الحياة بصرف النظر عن مظهر الدعاء. توقف قليلاً لتفكر: هناك مبدأ للدقة الرياضية، وليس هناك مبدأ للخطأ.. هناك مبدأ للصدق، وليس هناك مبدأ للكذب.. هناك مبدأ للذكاء، وليس هناك مبدأ للجهل.. هناك مبدأ للتناغم، وليس هناك مبدأ للشقاق.. هناك مبدأ للصحة، وليس هناك مبدأ للمرض... هناك مبدأ للوفرة، وليس هناك مبدأ للفقر".

"أياً كان ما تحفره في عقلك الباطن، فإنه يتجسد على شاشة الفضاء، وهذه الحقيقة هي ما أكد عليه كل الدعاة، والمبشرين، والمصلحين عبر العصور. وأياً كان ما تشعر من داخلك بأنه حقيقي فستجد التعبير عنه في صورة ظروف، أو خبرات، أو أحداث في حياتك.

ما يؤمن به العقل يتجلى على جسم صاحبه والبيئة المحيطة به، وهذا هو القانون العظيم للحياة".

"إن قانون العقل هو قانون الاعتقاد، وهذا يعنى الإيمان بالطريقة التى يعمل بها العقل، والإيمان بذلك الإيمان نفسه".

الخلاصة

إن فهمك لكيفية عمل عقلك يعلمك كيف تحول أحلامك إلى حقيقة.

المثيل:

"شاكتى جوين": التصور الإبداعي ص ١٥٢

"فلورنس سكوفيل شين": لعبة الحياة وكيف تلعبها ص ٢٦٠

الفصل ٣٩

"جوزيف ميرفى"

نضى دكتور "جوزيف ميرفى" جزءاً من حياته فى دراسة الأديان الشرقية، ودرس كتاب (أى سينج) - وهو الكتاب الصينى المقدس، والذى ضاعَت أصوله التاريخية، وقد قضى أيضاً ثمانئة وعشرين عاماً فى مؤسسة اجتماعية تابعة للفكر الجديد تروج للروحانية العملية والسمو فوق القواعد المتصلبة.

وثمة فاصل كبير بين الشرق القديم ومدينة لوس أنجلوس، ومع ذلك فقد شعر "ميرفى" بأن هناك أسراراً اكتشفها بخصوص العقل الباطن تتجاوز الزمن والثقافة، وأن هذه الأسرار ينبغى أن يعرفها جمهور أكبر.

كيف يعمل العقل الباطن، وماذا يستطيع أن يفعل؟

كان "ميرفى" يعتبر العقل الباطن حجرة مظلمة يطور الإنسان بداخلها صوراً تتحقق فى الحياة الفعلية. وفى حين أن العقل الواعى يرى حدثاً ويأخذ صورة له ويتذكره، فإن العقل الباطن يعمل بأسلوب معاكس، حيث "يرى" الشيء قبل أن يحدث (ولذلك السبب فإن الحدس لا يخطئ).

والعقل الباطن يستجيب للمعادن والتفكير الاعتيادى. ولأن العقل الباطن محايد؛ فإنه يعتبر كل العادات "عادية" سواء كانت جيدة أم سيئة. إننا ندع الأفكار السلبية تسقط فى عقلنا الباطن فى كل لحظة من لحظات حياتنا، ثم ندهش عندما تجسد خبراتنا وعلاقاتنا اليومية هذه السلبية. وعلى الرغم من أن بعض الأشياء تحدث لنا دون تسبب منا فى حدوثها، فالحق أن هذه الأشياء قليلة جداً، فمعظم ما يحدث لنا من أشياء هى سلبيات بداخلنا بالفعل، وكانت تنتظر الفرصة لتجد تعبيراً عن نفسها.

وهذه حقيقة قاسية، ومع ذلك فإن معرفتنا بالعقل الباطن تعلمنا أيضاً شيئاً فى غاية الأهمية، حيث تساعدنا هذه المعرفة على تجديد أنفسنا من خلال السيطرة على الأفكار والصور التى نغذيه بها. وهذه الحقيقة تجعل كتاب "ميرفى" وما فيه من تعليمات وإقرارات ذات أثر كبير على العقل الباطن كأداة للتحرير. إن رؤيتك لعقلك الباطن على أنه آلية للتصوير الفوتوغرافى تحررك من تشكيل الانفعالات والصراع فى حياتك؛ لأنك عندما تستبدل بخبراتك الذهنية الحالية خبرات ذهنية جديدة، فستعلم مدى سهولة تغيير نفسك.

الفصل التاسع والثلاثون

الإيمان الهادئ = النتائج

يختلف العقل الباطن اختلافاً كاملاً عن العقل الواعي، فلا يمكن قهره، وهو يستجيب للإيمان الهادئ بقوة؛ وبالتالي يحدث التحول بسهولة. أما المحاولة التي تستخدم الجهد - والتي قد تجعل العقل الواعي ينجح في أداء مهمة - فإنها تؤدي إلى فشل العقل الباطن، حيث توصل له رسالة مضمونها أن ما يريد المرء تحقيقه يواجه معارضة شديدة.

وبالإضافة إلى الإيمان الهادئ، فإن السهولة التي ينجز بها العقل الباطن الأشياء تزداد بازدياد العاطفة. إن الفكرة أو التصور في حد ذاته قد يثير العقل الواعي المنطقي، أما العقل الباطن فإنه يحب أن تكون الأشياء مغلفة بالعاطفة. عندما تتحول الفكرة إلى إحساس، ويتحول الخيال إلى رغبة، فإنه سيحقق ما تريده بسرعة ووفرة.

ومع ذلك فإنه لا يهم أن تعرف كيفية عمل العقل الباطن، فالمهم هو أن تؤمن بأنه يستطيع العمل - كما يقول "ميرفى". كان "ويليام جيمس" - أبو علم النفس الأمريكي - يمتد أن أعظم اكتشافات القرن التاسع عشر هو اكتشاف إضافة العقل الباطن للإيمان. ربما لم تكتب كتب التاريخ عن فكرة أن تغيير طريقة التفكير قد تؤدي إلى تغيير الحياة كما كتبت عن اكتشاف قارات العالم الجديد، أو الكهرباء، أو قوة الغاز، ومع ذلك فكل أصحاب العقول العظيمة يرفضون هذه الحقيقة.

أمن بها حتى تتحقق

يقول "ميرفى": "قانون العقل هو قانون الإيمان نفسه". إن ما تؤمن به هو ما يشكل شخصياتنا. وقد لاحظ "ويليام جيمس" أن كل ما يمتد الناس أنه حقيقى يصبح حقيقياً - سواء كان ما يمتدونه هذا موجود فعلاً أم لا. تقدر الثقافة الغربية "الحقيقة" باعتبارها الأعلى قيمة، وهذا التحفيز - ورغم قدرته التحفيزية - ضعيف مقارنة بالقوة الفعلية للمعتقدات في تشكيل حياتنا. وأياً كان ما تقدمه لمقلك الباطن - كاذباً أو صادقاً، خيراً أو شراً - فإنه يتعامل معه على أنه حقيقة، فاحرص على ألا تتحدث عن الفقر أو اليأس ولو على سبيل التنذر؛ لأن العقل الباطن لا يتحلى بروح المرح، ويتعامل مع كل شيء على أنه حقيقة.

إن الشخص المضطرب نفسياً والشخص الصحيح نفسياً يشتركان في نفس قوة المعتقدات، وليس الفارق بينهما إلا في حفاظ كل منهما على موضوعية معتقداته؛ فالمريض نفسياً الذى يقول إنه "إليس بريسل" لا "يتظاهر"، بل يعرف أنه "إليس بريسل" فعلاً. لابد لنا - إذن - أن نوظف نفس هذه القدرة لتحقيق أهداف إيجابية - وبعبارة عن الأمانى، بل - بمعرفة أننا أزواج مثاليون، أو عباقرة في مجال عملنا. والمهم هنا هو أن نختار شيئاً قد يبدو جنوناً، ولكن ليس جنوناً كاملاً.. شيئاً كان يبدو لنا مستحيلاً منذ عام، ولكنه في نفس الوقت يعبر عن رغبة في قلوبنا.

"جوزيف ميرفي"

الصحة والرفاهية

فى الطقوس التى كانت تمارسها الثقافات القديمة - بمزيجها الغريب - كانت قوة الاقتراح وقبول العقل الباطن له هى أساس العلاج. بل وفى عصرنا الحاضر يؤكد الأطباء على قوة الأدوية التى تعطى للمريض بهدف إرضائه فقط، وعلى نتائجها الإعجازية إذا صاحبها تعليمات واثقة مثل قول الطبيب: "هذا الدواء سيسيفيك". يقول "ميرفى" إن معجزات الشفاء تكمن فى إطاعة الجسم للعقل الباطن فى معرفته "بالصحة المثالية لصاحبه"، على أن يصحب هذا تهدئة الصوت الشكاك للعقل الواعى.

والجانب الآخر من العلاج الذهنى هو الفرضية القائلة إن عقول البشر كأفراد جزء من عقل إنسانى واحد أكبر (كما كان "إمرسون" يعتقد)، وأن هذا العقل الواحد مرتبط بـ "ذكاء لامحدود". يقول "ميرفى" إن هذا هو ما يجعل من غير المبالغة أن نعتقد أننا نستطيع علاج أناس آخرين، حتى وإن لم نكن بالقرب منهم، وذلك بأن نتصور كل الصحة، والطاقة، والحب فى الكون تنطبق عليهم، وأن قوة الحياة تنبض فى كل خلية من خلايا أجسامهم لتطهرها وتعالجها.

وكما أن بالكون مبدأ للصحة والتناغم، فهناك مبدأ للوفرة. يقول "ميرفى": "مشكلة الناس أنهم لا يجدون مصدراً مريئاً لدعم"، أما غيرهم - ممن يعرفون قانون الوفرة - فإنهم لن يعانون من انهيار عصبي إذا أفلسوا أو فقدوا عملهم، بل سيعتبرون أن هذه رسالة لهم لإعادة تعديل أنفسهم، وإعادة النظر إلى الكون على أنه مكان مليء بالثروة والرخاء.

يقول "ميرفى" إن "الشعور بالثروة" يحقق الثروة فى الواقع. والعقل الباطن يفهم ويتبع فكرة الفائدة المركبة: أى أن الحفاظ على رصيد من التفكير ينتج عنه ومع الوقت مبدأ كبير للوفرة العقلية. ويوضح "ميرفى" لقارئة بالتحديد كيف يبعث الرسائل الصحيحة لعقله الباطن حتى يضمن تجلى هذه الصور بالوفرة فى العالم الواقعى الحقيقى.

الدعاء غير المستجاب

يقول "ميرفى" إن الكون الذى نعيش فيه كون يحكمه قانون ونظام؛ ولذلك لا ينبغى أن يكون هناك أى شيء "سرى" بشأن استجابة أدعيتنا. إن استجابة الدعاء قد أصبحت عملية واضحة مثل وضوح بناء منزل، حيث إن من يعرف آليات عمل العقل الباطن يعرف كيف يدعو "بصورة عملية". ما معنى هذا؟ تتكون الأدعية فى العادة من طلبات ملحة من الداعى يتبعها "أمل فى أفضل الاستجابات". ومع ذلك فإنه من المنطقى أن تكون هذه الأدعية ضعيفة القوة لأنها يغمرها الشك. والمجيب فى كل الأدعية التقليدية (التوسل، أو التمنى، أو الرجاء) أنها لا تتطوى على قدر كبير من الإيمان الحقيقى، أما الإيمان الحقيقى فهو بسيط: إنه معرفة أن شيئاً ما يحدث، ويتم تقديمه فى الزمن الحاضر. عندما يصبح الدعاء فرصة لتقديم الشكر على حقيقة ما نلقاه من مساعدة (حتى وإن لم تكن هذه المساعدة متجسدة)، فإنه يصبح دعاء مستجاباً.

الفصل التاسع والثلاثون

تعليقات ختامية

ألف "ميرفى" كتاب *قوة العقل الباطن* متحرراً من القيود الثقافية، ويغلب على الكتاب نوع من التكرارية، ومع ذلك فهذه التكرارية نفسها انعكاس لفكرة الكتاب، والمتمثلة في برمجة العقل الباطن. والنصف الأول من الكتاب أفضل من النصف الثاني لأنه يشرح آلية عمل العقل الباطن، أما الجزء الثاني فإنه يتعامل مع دور العقل الباطن وقدرته على إحداث التحول في حياة الإنسان في مجالات مثل الزواج، والملاقات الإنسانية، والاكتشافات العلمية، والنوم، والخوف، والصفح، و"الشباب الدائم". وحتى نحقق أقصى استفادة من الكتاب، فعلينا أن نتبع نصيحة المؤلف بأن نقرأ الكتاب مرتين على الأقل.

قد يرى البعض هذا الكتاب على أنه "مخرج من نوع ما"، ومع ذلك يقول الكثيرون إن حياتهم قد تغيرت بعد قراءتهم للكتاب. العقل الباطن شيء ذو قوة هائلة، وما نخرج به من كتاب "ميرفى" هو إدراكنا أننا إذا رفضنا محاولة فهم العقل غير الواعي، فإن رغباتنا الواعية وخططنا ستعرض للدمار للأبد.

"جوزيف ميرفى"

رفض "ميرفى" الكثير من عروض كتاب السير الذاتية بأن يكتبوا سيرة حياته. وكان يقول إن حياته موجودة فى كتبه. وقد ألف أكثر من ثلاثين كتاباً منها: The Amazing Laws of Co-mic Mind و Secrets of the I-Ching. و معجزة آليات العقل. و Your Infinite Power to Be Rich. و The Cosmic Power Within You. و كتاب قوة العقل الباطن صدرت منه نسخة حديثة راجعها "آيان ماكماهان".

وكان "ميرفى" متأثراً بـ "إرنست هولمز"، و"إميت فوكس" - وهما كاتبان شهيران فى مجال مبادئ حركة الفكر الجديد. أما خليفته الأكاديمية فهى تخصصه فى الأديان الشرقية. قضى "ميرفى" سنوات طويلة فى الهند وكان يحمل درجة زمالة مركز أندھرا Andhra للبحوث بجامعة الهند.

قوة التفكير الإيجابي

١٩٥٢

"الإيمان هو القوة الوحيدة التي لا يستطيع الخوف مواجهتها. إنك إذا امتلأت إيماناً، فلن تترك بقلبك مكاناً للخوف - وهذه حقيقة عظيمة لا ينبغي لأحد نسيانها. تحلّ بالإيمان ويستجدّ أنك تسيطر على الخوف دون جهد من جانبك".

"مر على وقت كنت أعتقد فيه بالفكرة السخيفة من أنه ليس ثمة علاقة بين الإيمان والرفاهية، وأنه عندما يتحدث أحدهم عن الدين، فينبغي ألا يربط حديثه بالحديث عن الإنجاز؛ لأن الدين لا يتعامل إلا مع الأخلاق والقيم الاجتماعية. ولكنني أدرك الآن أن وجهة النظر تلك غير صحيحة، وأنها تحد من إمكانات التطور وقدرات الإنسان الفرد. يعلمنا الدين أن ثمة قوة عظيمة. وأن هذه القوة بمقدورها مساعدتنا. وهذه القوة هي ما يستطيع التغلب على كل العقبات وإخراج الإنسان من كل المواقف الصعبة".

الخلاصة

إذا تحليت بالإيمان، فبمقدورك تحقيق أي شيء

المثال:

"فلورنس سكوفيل شين": لعبة الحياة وكيف تلعبها ص ٢٦٠

"نورمان فينسنت بيل"

لولا إلحاح زوجة "بيل"، فريما لم يكن لهذا الكتاب - وهو واحد من أكثر كتب مساعدة الذات مبيعاً في التاريخ، والأساس الذي أقام "بيل" عليه حركة القدرات الإنسانية - أن يخرج للوجود. وكان "بيل" في الخمسينات من عمره عندما ألف هذا الكتاب، ولم يلق من الناشرين الذين عرض عليهم الكتاب إلا الرفض. أحبط، ثم ألقى مخطوطة الكتاب في سلة المهملات وأمر زوجته ألا تخرجها. وفي اليوم التالي، وبعد أن هدا، أخذته زوجته - بالمعنى الحرفي للكلمة - إلى سلة المهملات وأخرجتها، وعرضها على ناشر اشتهر ونجح بسبب هذا الكتاب. وقد بيع من هذا الكتاب عشرون مليون نسخة باثنتين وأربعين لغة. وكان هذا الكتاب بالإضافة إلى كتاب كيف تؤثر على الآخرين وتكتسب الأصدقاء من الكتب الكلاسيكية الأساسية في مجال مساعدة الذات في القرن العشرين.

التصور

إذا شبهنا هذا الكتاب بشخصية تليفزيونية، فإنه أشبه بالشخصية التي يمثلها "نيد فلاندرز" في مسلسل عائلة سيمبسون - وهو الأب المتدين الذي يدعم جاره "هومير سيمبسون". و"هومير" يرى العالم كما هو "في الواقع"، أما من خلال "نيد" فإننا نرى العالم من منظور طوباوي. وقد أصبح الكتاب يرتبط بتوجه متفائل تجاه العالم لا يرى أو يسمع فيه شراً، ويمتد أن الابتسامة المذبة تدوب أمامها كل الصعاب. يمتدح الكثيرون القول المأثور لـ "إيميل كو" - المؤلف الشهير في مجال التفكير الإيجابي: "في كل يوم أصبح أفضل وأفضل" قولاً سطحيًا، بل وساذجاً. ينتقد "ستيفن كوفي" في كتابه *المادات السبع للناس الأكثر فعالية* التفكير الإيجابي، ويقول: إننا قبل أن نتحلى بإطار عقلي إيجابي، علينا أن نقبل أن الأشياء ليست على ما يرام ونتحلى بالمسئولية عن ذلك، والا فإننا نزيغ الواقع.

الواقع

ومع ذلك، فم عندما نفتح كتاب "بيل" يطالعنا قوله:

"عندما شرعت في تأليف هذا الكتاب، كنت أهتم اهتماماً كبيراً بالألم، والصعوبة، والمعاناة التي نواجهها كبشر".

الفصل الأربعون

ويستطرد فيقول:

" وهذا الكتاب يعلم التفكير الإيجابي - ليس كأسلوب لتحقيق الشهرة، أو الثروة، أو السلطة، بل كتطبيق عملي للإيمان للتغلب على الانهزامية، وإننا قيم إبداعية تستحق السعي لتحقيقها في حياتنا .

وهذه ليست أفكار رجل ينظر نظرة غير واقعية للحياة، فقد رأى "بيل" الكثير من مظاهر البؤس الإنساني في ولاية نيويورك، ولم يكن سعيدًا في عمله الاجتماعي الذي كان يقدم خلاله محاضرة أسبوعية على الفقراء. لقد كان يريد إحداث تغيير ملحوظ في حياة الناس الذين يقابلهم. وعلى مر الأعوام، اخترع "أسلوبًا بسيطًا لكنه علمي بأساليب عملية لتحقيق النجاح في الحياة"، ثم اختبر هذا الأسلوب وأعاد اختباره على آلاف الناس ممن كان يتعامل معهم. ومثلما كانت الحال مع كتاب "كارنيجي": كيف تؤثر على الآخرين وتكتسب الأصدقاء، فقد أعد "بيل" أفكار كتابه كنوع من المنهج التعليمي الموجه للكبار قبل أن يضعها في كتاب.

مصدر التفكير الإيجابي

كان "بيل" يرى أن الدين أعظم مصدر للقوة الشخصية والتوجيه: لذلك يستشهد في كتابه بالكثير من الأقوال الدينية (ويضيف إليها أقوال "إمرسون"، و "ويليام جيمس"، وماركوس أوريليوس)، وربما كان استناد الكتاب إلى الحكمة الخالدة قد حقق له قوته الهائلة. عندما نقرأ الجمل التالية، سيصبح من الصعب علينا ألا نتفق مع "بيل":

" إذا كان الله معنا، فمن يهزمنا؟ "

" آمن، فلن كل شيء ممكن بالنسبة للمؤمن " .

" بمثل إيمانك ليكن لك " .

وكان "بيل" يرى أننا لسنا مضطرين للاعتماد على أنفسنا، حيث إن هناك مصادر هائلة للقوة مفتوحة أمامنا - ولكنها ليست مفتوحة إلا إذا آمنا بوجودها. إننا نصعب الحياة، ومع ذلك فإن تقديرنا لقدرة الكون على تقديم الخير يجعلنا نرى الحياة في حالة من التدفق والوفرة. إن الحياة تبدو لنا صعبة لأننا لا نؤمن إلا بأنفسنا. ولقد عبر "بيل" عن السر الأعظم في مساعدة الذات من أن اكتسابنا لقوة الشخصية والسلام يكزمننا بتجاوز الأمور الشخصية إلى شيء أكبر من ذاتنا. ويقدم الكتاب حالات وقصصًا بعضها مؤثر جدًا. والكتاب تملؤه صور الصراع البشري لأنه يستهدف أن يوضح لقارئه أن الانهزامية أمر مؤقت. وفيما يلي نقدم شرحًا لبعض فصول الكتاب مع أمثلة من محتوياتها:

"نورمان فينسنت بيل"

"كيف تتحلى بالطاقة الدائمة؟"

يملن "بيل" عن المصدر السرى للطاقة لدى أى شخص عظيم، وهو: التوافق مع اللامحدود. إن معرفتنا لأن ما نملة تدعمه قوة خارجة عنا، ومن شأنه أن يحقق غاية إلهية يقدم لنا مصدرًا متجددًا دائمًا للطاقة. أما عمل الشخص بمفرده ولنفسه فقط، فلا يؤدي إلا إلى إهلاكه لنفسه.

"جرب قوة الدعاء"

ليس الدعاء كما نظنه؛ فالدعاء هو مساحة متاحة لنا لنقول كل ما يجول بخواطرنا، وبأية لغة نختارها. وبدلاً من أن نطلب الأشياء أثناء الدعاء، فعلينا أن نقدم الشكر مقدماً على ما نرغب فيه، ونسلمه إلى الله، ونتصور تحقق الخير. والأسلوب الذى يقدمه "بيل" للدعاء هو "ادع، تصور، وسيحقق ما تدعوه". اتبع هذا الأسلوب وستذهلك كفاءته.

"توقع الأفضل، واحصل عليه"

نظراً لأن البشر يتسمون بالخوف، فإنهم يتوقعون الأسوأ رغم أن توقع الأفضل ينظم القوى الخارجة عنا لصالحه. إن العقل الباطن الذى ينظم الكثير من أفعالنا ليس إلا انعكاساً لمعتقداتنا؛ لذلك فإذا غيرت ما تعتقده بشأن نتيجة معينة، فسيبدو لك كما لو كانت أفعالك تتشكل بطريقة تساعد على تحقيق ذلك. يقول "بيل": "الشك يوقف تدفق القوة، أما الإيمان فيفتحه".

"الأفكار الجديدة بمقدورها أن تعيد تشكيل شخصيتك"

استخدم لغة إيجابية مليئة بالأمل دون غيرها على مدار أربع وعشرين ساعة، ثم عد فى اليوم التالى إلى حياتك "الواقعية"، وكرر هذا لمدة أسبوع. وستجد أن ما كنت تعتبره واقعياً منذ أسبوع ليس إلا تشاؤماً. أو بلغة الجولف، اكتشف أن "الضربة الأولى للكرة ليست إلا فعلاً ذهنياً" وعندئذ سيرتفع فهمك الجديد لما هو واقعى إلى مستوى أعلى وإيجابى على الدوام.

تعليقات ختامية

لن تستطيع تقدير كتاب قوة التفكير الإيجابى تقديرًا جيداً ما لم تعرف قصته. كان "بيل" يعيش فى سهول الغرب الأوسط من الولايات المتحدة، وكان يمتد أن كتابته "موجهة للناس البسطاء فى هذا العالم" - على حد قوله. وسيجد معظم القراء أن هذا غريب لأن اللغة المستخدمة تستحضر إلى الذهن جماعات الناس الذاهبين لدور العبادة أثناء عقد الخمسينات من القرن الماضى. وربما كان هذا الأسلوب فى الكتابة عتيقاً بالى الطراز. ولكن القانطين فقط هم من سيجدون زائداً على الحد؛ وذلك لأن المبادئ التى يتضمنها الكتاب من السهل أن تنتقل من الزمان والمكان اللذين ألف فيهما لتتطبق على حياتك حالياً - كما لك أن تتوقع من أى كتاب كلاسيكى. وهذا الكتاب داعم لأنه لا يتضمن أية أساليب غريبة، إلا تلك الأدوات القديمة للتعامل مع الانتقاد وانعدام الحيلة.

الفصل الأربعون

ورغم أن الكتاب يتضمن أشياء مثل "الدعاء لرجل المبيعات"، فإنه يمثل شيئاً ذا قيمة للقيم التي تسود مجتمعنا. ولأن الكتاب متسق مع ما نقوله معظم كتب مساعدة الذات الكلاسيكية، فإنه يؤكد على أن أعظم الأخلاق هي توظيف الإنسان لكل قدراته، وأن "الاستسلام" يعني حرمان المرء لنفسه من كل المزايا الروحية والمادية التي هي حق له بالفطرة.

إذا كنت تشعر بضعف معنوياتك، فتمة منطق قوى في كتاب "بيل" يمكنه أن يستعيد حياتك بقوة مراراً وتكراراً، وإزالة كل الشكوك من عقلك.

"نورمان فينسنت بيل"

ولد "بيل" بمدينة باورزفيل عام ١٨٩٨، والتحق بالجامعة (جامعة أوهايو ويزليان)، واشتغل بالصحافة (جريدة دنرويت جورنال)، ثم درس الدين في جامعة بوسطن، وسرعان ما ازدادت شعبيته كواعظ يتجمع الناس لسماع مواعظه، وقابل أثناء دراسته في دار عبادة إحدى الجامعات بنيويورك "روث ستافورد" وتزوجها وظلت زوجته ومعاونته طوال حياتهما.

وفي الرابعة والثلاثين من عمره، عمل "بيل" بإحدى دور العبادة بمدينة نيويورك، حيث عاصر فترة الكساد العظيم، والحرب العالمية الثانية، وظل هناك حتى بدايات الثمانينات. وقد اشتهرت المواعظ التي يلقيها حتى أنها جذبت السائحين إليها. وفي الثلاثينات بدأ تقديم برنامج إذاعي بعنوان (فن الحياة)، وظل البرنامج يُقدم أسبوعياً على مدار أربعة وخمسين عاماً، وأسس بالشراكة مع الطبيب النفسي "سمائلي بلانتون" عيادة نفسية للعلاج بالدين. وفي عام ١٩٤٥ أسس مجلة Guideposts الملهمة، والتي لا تزال تحظى بالشعبية. وقد كانت انتماءاته السياسية محافظة، حيث سافر إلى فيتنام بناءً على طلب من الرئيس نيكسون، ومنحه الرئيس رونالد ريغان ميدالية الحرية.

وكان "بيل" متحدثاً مفوهاً، وكان يلقي خطبه على حوالى مائة مجموعة سنوياً حتى بلغ التسعين من العمر. وقد توفي "بيل" في عشية أول أيام عام ١٩٩٢ وهو في الخامسة والتسعين، لكن مركز "بيل" في ولاية نيويورك يواصل تقديم العمل الذي كان يقدمه. وقد تم تجسيد حياة "بيل" في كتاب لـ "كارول في. آر. جورج" بعنوان God's Salesman: Norman Vincent Peale and the Power of Positive Thinking.

البطل الداخلي: الأنماط الستة للشخصية التي نعيش حياتنا وفقاً لها

١٩٨٦

"كل نمط من هذه الأنماط لديه رؤية للعالم، والتي يصحبها أهداف ونظريات محددة عما يمنح للحياة معناها، حيث يبحث الأيتام عن الأمان، ويخافون من الاستغلال والهجران، ويريد الشهداء الخير ويرون العالم صراعاً بين الخير (الاهتمام بالآخر والمسئولية)، والشر (الأنانية والاستغلال). ويريد المتحررون الاستقلال ويخافون من الذوبان في المجتمع. يناضل المحاربون للتمتع بالقوة، وترك أثر على العالم، وتجنب عدم الكفاءة والسلبية. ويستهدف الحكماء أن يكونوا صادقين مع حكمتهم الداخلية وأن يتوازنوا مع طاقات الكون، ويحاولوا تجنب عدم الصدق والسطحية".

"ثمة تحول هائل يحدث عندما ينتقل الناس من نمط المحاربين إلى نمط الحكماء، حيث تتغير رؤيتهم للعالم تغيراً فعلياً، فيعرفون أن رؤيتهم للعالم كمكان مليء بالخطر والألم والعزلة ليست حقيقية، وأن هذه الرؤية قد تكونت لديهم أثناء رحلة حياتهم التي تشكلوا خلالها".

الخلاصة

يغلب على كل منا أن يفكر ويتصرف وفقاً لأنماط. اعرف مواضع قوة هذه الأنماط واستخدمها لصالحك.

المثال:

"مارثا بيك": إيجاد وجهتك ص ٢٨

"روبرت بلاي": جون الحديدي ص ٤٢

"جوزيف كامبل"، و"بيل مويرز": قوة الأسطورة ص ٧٠

"كلاريسا بينكولا إستيز": النساء اللاتي هربن مع الذئاب ص ١٣٤

"جيمس هيلمان": شفرة الروح ص ١٧٢

"كارول إس. بيرسون"

تخبرنا معظم كتب مساعدة الذات بما هو خطأ لدينا، ثم تحاول ان توضح لنا ما ينبغي علينا فعله حيال هذا الخطأ - كما تقول "بيرسون" في مقدمة الكتاب. أما كتاب البطل الداخلي، فيحاول أن يوضح لقارئه أنه يستطيع أن يزيد ما لديه من صفات بالفعل، وأن ينظر للحياة كما لو كانت قصة تصوفية أو رحلة.

وتصف "بيرسون" الكتاب الذي حقق أعلى المبيعات " بأنه "دليل تشفيل للروح". ولقد نشأ الكتاب نتيجة الاعتقاد بأن المشاكل الفردية والمجتمعية لن تجد لها حلاً إذا واصل الناس النظر للبطولة على أنها شيء خارج عنهم. وتقول المؤلفة إنها توجه هذا الكتاب للناس العاديين الذين يشعرون بأنهم يستطيعون أن يحيوا حياة أكثر من عادية، ثم توضح في قناعة كيف أن توظيف قوة الأنماط التصوفية للشخصية (مثل المحارب، والإيثاري) هو أساس التحول الشخصي.

وكتاب البطل الداخلي مكتوب بلغة سهلة خالية من التعقيد، ويبسط علم النفس الذي قدمه "كارل يونج" - والقائم على الأنماط - لجمهور القراء. وبالإضافة إلى "كارل يونج" تعترف "بيرسون" بأنها مدينة بالكثير لـ "جوزيف كامبل" أستاذ الأساطير الذي روج لفكرة "رحلة البطل" (انظر كتاب: قوة الأسطورة)، و "جيمس هيلمان" (انظر كتاب: شفرة الروح).

ما هو النمط؟

كانت الريادة لـ "كارل يونج" في تقسيم النفسية الإنسانية إلى أصناف أو أنماط تعلن عن نفسها مع الوقت. وتلك الأنماط انطباعات دائمة للإمكانية، ومع ذلك فإننا لا نستطيع التعامل معها ما لم نعرفها. إن إدراكنا أننا قضينا حياتنا في الإثارية مثلاً قد يكون هو ما نحتاج إليه حتى ندرج المزيد من نمط المتحرر في تفكيرنا، وسلوكنا وربما أثارت معرفتنا نمط اليتيم أو البريء لدينا رغبتنا في إيقاف المحارب بداخلنا.

والأنماط التي يقدمها هذا الكتاب تقدم من الأسوأ إلى الأفضل: فكل منها يمثل جانباً من ذاتنا يظهر عندما تواجهنا مواقف معينة، أو عندما نضطر للدخول في مراحل جديدة في حياتنا.

أنماط الشخصية بإيجاز

النمط	المهمة	الشعار
اليتيم	مقاومة الصعاب	الحياة معاناة
المتحرر	إيجاد الذات	الحياة مفامرة
المحارب	إثبات القيمة	الحياة معركة
الإيثارى	إظهار الكرم	الالتزام بالخير الأسمى
البرىء	التمتع بالسعادة	الحياة بهجة
الحكيم	تحويل الحياة للأفضل	إيجاد العالم الذى أريده

اليتيم

هل سبق لك أن تعرضت للخيانة، أو الهجران، أو البلطجة؟ إن كان قد حدث لك هذا، فإن "بيرسون" تقول لك لا تيأس لأن هذه الخبرات "أحداث تصوفية تدعوك للبحث". تقول الكثير من الأساطير والقصص إن البطل يتقلب على ما يواجهه من صعاب حتى يحيا فى النهاية حياة جيدة ثرية. كانت زوجة والد سندريلا شريرة، وكانت تعاملها كخادمة، وترك أوديب على سفح جبل ليموت عند ولادته، وكان على "أوليفر تويست" بطل رواية "ديكنز" التى تحمل اسمه أن يهرب من الملجأ البشع الذى كان فيه.

إننا جميعاً نولد فى حالة من البراءة. ومع ذلك فعلى صاحب نمط اليتيم أن يواجه الحياة مواجهة مباشرة بدلاً من التعلق بعقلية النصيحة، وعليه أن يبحث عن الاستقلالية. ويتحرر المرء من نمط اليتيم عندما يكف عن التوق للحماية والأمان، ويكون مستعداً أيضاً لترك الآخرين يتمتعون بحرية أكبر. عندما يستطيع المرء الموازنة بين القلق والأمل، فإنه يتحرر من استنتاجه أن "الحياة معاناة". وعندئذٍ قد يظل المرء يتعرض للمعاناة، ولكنه يعرف أن المعاناة ليست كل شيء.

المتحرر

يسود نمط المتحرر عندما يشعر المرء بأنه يساء فهمه، وبأنه غريب أو منبوذ فى موقف غير معروف. وسيادة هذا النمط بمثابة دعوة للدخول فى حياة أخرى أقل تقييداً، وأكثر "جماعية". يرى المتحرر الحياة على أنها مفامرة. ورمز المتحرر هو فرسان العصور الوسطى، والمستكشفون ورعاة البقر، أو شباب الهيبيز الذين قد تجد أحدهم سائراً بمفرده فى طريق، ومع ذلك فإن الدافع للوصول لحدود جديدة ينطبق على العقل والقلب. وعلى العالم المادى أيضاً.

وقد يعبر نمط الشخصية عن نفسه فى مرحلة المراهقة عندما يبدأ المراهق فى رؤية موضعه فى أسرته، ومجتمعه رؤية موضوعية. والمرحلة الأساسية الأخرى لهذا النمط هى مرحلة منتصف العمر. وهى المرحلة التى يرفض فيها معظم الناس أن يكونوا "آلات مستولة عن الإنجاز". وحتى لو

"كارول.إس. بيرسون"

أدرك الشخص أن معزله قد أصبح قفصاً لا يستطيع الخروج منه، فإن الدعوة للتحرر قد تسبب له إحساساً بالذنب، حيث يقول المرء لنفسه إنه لن يقوم أحد غيره بدور الحامي إن هو تخطى عن هذا الدور.

والسؤال المهم بالنسبة للمتحرر هو إن كان يهرب من مشكلة فقط، أم أنه يبحث فعلاً عن حياة جديدة. إن نداء الدعوة للتحرر قد يتسبب في آلام وقفزات مخيفة في المجهول. ومع ذلك فبدون هذه الآلام والقفزات لن نستطيع النمو.

المحارب

تقول "بيرسون" إننا نستطيع أن ننهل من "الحيوية القوية" والقوة التي يتضمنها هذا النمط من أنماط الشخصية بدون أن نكون عدوانيين لا نهتم بغيرنا. ربما رفض الكثيرون منا نمط شخصية المحارب لما ينطوي عليه من صورة سلبية، ومع ذلك فبدون ذلك النمط ربما تعرضنا للضعف. يخاف البريء، أو اليتيم من المحارب ومن التغيرات التي قد يجبرهما عليها، ولكنه يتضح لنا أحياناً أننا نتخذ مواقف لا نستطيع أن يتخذها إلا المحارب. إن دخولنا نمط شخصية المحارب لا يعنى تحولنا إلى وحوش، بل الحق أنه يجعلنا نفتح على "رقصة الحياة" على حد تعبير "بيرسون".

ويلخص الشاعر "روبرت بلاي" (انظر كتاب: جون الحديدي) قيمة نمط شخصية المحارب أفضل تلخيص فيقول: "كل مرة نجيد فيها الدخول في نمط شخصية المحارب، فإننا لا نخوض معارك، بل نوقظ العنصر القوي بداخلنا".

إن محارب اليوم أقل تنافسية مع عدوه عما هو مع نفسه، وهو يستهدف إزالة القيود الشخصية وتحقيق التميز، وبدلاً من البحث عن التميز والسيادة على الآخرين. فإن المحارب المعاصر يبحث عن الحلول الأفضل والأكثر إبداعية.

الإيثاري

في الثقافة التي يسيطر عليها نمط شخصية المحارب يصبح الإنجاز كل شيء، ومع ذلك فكلنا نتوق لأن يقدّرنا غيرنا كبشر بعيداً عن إنجازاتنا. إننا إذا عزلنا من لا يطلبون مقابلًا لعملهم، ويقدمون الحب والاهتمام دون توقع شيء بالمقابل من المجتمع، فلن نجد أنهم كثيرون. ينبغي أن يكون لدينا معنى ومغزى أكبر لتوجيه سلوكياتنا حتى لا تكون هذه السلوكيات نتيجة لجرد الرغبة الشخصية في السلطة أو المال. وهذه هي قيمة نمط الشخصية الإيثاري.

أما الجانب السلبي لهذا النمط، فهو التضحية التي لا داعي لها. يقضى الكثيرون حياتهم يتخلون فيها عن طموحاتهم ورغباتهم من أجل الآخرين. ومع ذلك فغالباً ما لا تلقى التضحية التي نقدمها مقابلًا وربما تعامل الناس معها على أنها أمر مسلم به. ونمط الشخصية الإيثاري يرمز للعطاء والوفرة. ولكن هذا النوع من العطاء هو ما يمنح صاحبه الرضا. وليس نوع العطاء القائم على ما يعتقد صاحبه أن العالم يتوقعه منه.

الفصل الحادى والأربعون

البرىء

رغم أننا ولدنا جميعاً ونحن نتميز بالبراءة - فإن جزءاً منا يظل يتطلع للإمكانات الطوباوية الخيالية رغم كل ما يواجهنا من "واقع" معارض. تقول "بيرسون" إننا نستطيع العودة إلى هذه الحالة بعد أن نقوم برحلتنا البطولية. تحكى قصة كتاب السيمياثى لـ "باولو كويلهو" - مثلاً - عن اكتشاف "سانتياجو" بطل القصة للكنز الذى يبحث عنه. وأن ذلك الاكتشاف لم يأت إلا بعد سلسلة من المفامرات داعمة الحياة. إن الشعور بالثقة فى الكون. والتى كنا نتحلى بها وقت أن كنا أطفالاً لا يمكننا استعادتها إلا من خلال إيقاظ روح البراءة لدينا.

وفى حين أن المحارب قبل يتعلم أن "الحياة تحاربه"، فإن البريء يطرق في الإيمان بالوفاة الأساسية فى الكون. يعتقد المحارب أن الحياة تسبق ضد الزمن، وأنه فى تناقض مع غيره على موارد محدودة. أما البريء فيعتقد أن الكون يوفر له كل ما يحتاج إليه

الحكيم

ينظر الحكيم للحياة نظرة أشبه بنظرة البريء. ولكنه يتمتع بقوة أكبر مما يتمتع بها البريء. وفى حين أن البريء قد يثق فى أن الكون سيجعل الأشياء تحدث، فإن الحكيم أكثر فاعلية فى إحداث التغيير. والحكماء لديهم الاستعداد لاتخاذ المواقف حتى لو انطوت تلك المواقف على مخاطر أو جاءت ثورية. ومع ذلك، فإن الحكماء يختلفون عن المحاربين من حيث إنهم تحرروا من وهم السيطرة الكاملة على حياتهم، وبذلك يتمكنون من قراءة الأحداث وإحداث أثر أعظم. ولذلك السبب يبدو للناس أنهم قادرون على إحداث الأشياء (كما لو كان بقوة السحر). وقد سمح الحكماء لأنفسهم فى رحلتهم الشخصية بأن يتحولوا، وكانت نتيجة ذلك التحول تملكهم للقوة والسلطة. ومن مشاهير الحكماء غاندى، و "مارتن لوتر كينج".

تعليقات ختامية

وأهم ما قدمته "بيرسون" من ملحوظات هى أن ثقافتنا المعاصرة تتنقل من ثقافة يفلب عليها نمط شخصية المحارب إلى أخرى يفلب عليها نمط شخصية الحكيم. والأولى تتميز بخاصية "التفوق" حتى وإن لم يكن لما نحصل عليه معنى كبير أو يقدم لنا أى خير. وثقافة الحكيم أكثر انفتاحاً على التغيير والتحول، وأقل تصلباً، ولديها الاستعداد لخلق عالم جديد بدلاً من محاولة الفوز فى العالم الحالى الأقل من المثالى.

وفى حين يضع المحاربون الاستراتيجيات: أى يستخدمون الإرادة والمزمنة لإحداث التغيير، فإن الحكماء يتحلون بالروى والتصورات. وهم يؤمنون بأن قوة رؤيتهم ستخلق قوة دفع ذاتية. أى الفريقين أفضل؟ بنفس درجة تمنع الحكماء بقوة أعظم منهم هم أنفسهم. فإن الحكمة قد تبدو فى النهاية أكثر قوة. ويفضل معظم الناس التحلى بالحكمة التى تصنع المعجزات على أن يخوضوا المعارك.

كارول إس. بيرسون

نُشر كتاب البطل الداخلي لأول مرة عام ١٩٨٦، وقد أوضحت الطبعات التالية له كيف يستطيع القراء توفيق وإدراج أنماط الشخصية التي عرضها الكتاب في حياتهم اليومية. والطبعات الحديثة تتضمن إشارات ومراجع معاصرة. أما إن لم يكن لديك إلا النسخة الأصلية فلا تبتئس: لأن الجزء الأساسي من الكتاب يقوم على تقدير أنماط الشخصية. وهي أنماط لا تخضع للكثير من التغيير.

"كارول بيرسون"

نشأت "بيرسون" في أسرة متمسكة بالدين في الجنوب الأمريكي، وأدت قراءتها لكتاب Hero with a Thousand faces لـ "جوزيف كامبل" إلى تغيير حياتها، فقد عملت بنصيحة الكتاب "اتبع مصدر سعادتك"، حيث انكبت على القراءة في الأساطير. وعلمت نفس أنماط الشخصية، واستطاعت في النهاية أن تحول ما حصلته من معارف في هذه المجالات إلى مهنة تتكسب منها. وقد ألقت "بيرسون" كتاب The Hero Within أثناء إجازة لها من جامعة ماريلاند، حيث كانت تدرس في برنامج تعليم النساء في الجامعة.

ولأنها مستشارة للشركات منذ فترة طويلة، فقد ألقت أيضًا كتاب Magic at Work: Ca elot, Creative Leadership and Everyday Miracles (بمشاركة "شارون سيفيرت" عام ١٩٩٥)، وأسست مركز دراسات أنماط الشخصية وتطبيقاتها في واشنطن. وآخر ما صدر لها من كتب، (2001) The Hero and the Outlaw وأول دراسة كبرى عن كيفية استخدام الشركات لأنماط الشخصية وتطبيقها على الشركات وتميزها، وكتاب Mapping the Organizational Psyche (2002).

الطريق الأقل طرُقًا

١٩٧٨

"لا يرى الكثيرون بوضوح حقيقة أن الحياة صعبة، بل يشكون بصورة شبه دائمة - سواء بوضوح أو دون وضوح - من ضخامة مشاكلهم، وأعبائهم، والصعوبات التي تواجههم في حياتهم كما لو كانت الحياة سهلة، لو ينبغي أن تكون سهلة".

"وكما قال بنيامين فرانكلين: "الأشياء التي تجرح تُعلم"، ولهذا السبب تجد الحكماء يتعلمون ألا يخافوا، بل يرحبون فعلاً بالمشاكل، ويرحبون فعلاً بالألم الذي ينتج عن المشاكل".

"ما هي تلك الأدوات... تلك الأساليب للمعاناة... تلك الطرق لاستشعار الألم الاستشعار البناء الذي أسميه الانضباط؟ إنها أربع أدوات: تأجيل الشعور بالرضا، وقبول المسؤولية، والالتزام بالحقيقة، والتوازن. إنها أدوات بسيطة، بل ويستطيع كل الأطفال تقريباً أن يلتزموا بها منذ العاشرة من أعمارهم، ومع ذلك فإن الرؤساء والملوك كثيراً ما ينسونها مما يؤدي إلى سقوطهم".

الخلاصة

عندما تعترف بأن "الحياة صعبة"، تفقد تلك الحقيقة أي أثر كبير لها عليك. عندما تقبل المسؤولية تستطيع اتخاذ قرارات أفضل.

المثال:

"الآن دي بوتون": كيف يستطيع براوست أن يغير حياتك ص ٥٢

"توماس مور": الاهتمام بالروح ص ٢١٨

"ماريان ويليامسون": العودة للحب ص ٢٩٠

الفصل ٤٢

"إم. سكوت بيك"

هذا الكتاب بقراءة أناس لا يقرأون كتب مساعدة الذات، وهو لا يتضمن أيًا من تلك الوعود البراقة بالبهجة والسعادة التي تميز كتابات تطوير الذات، ومع ذلك فإنه يحقق أعلى نسب مبيعات. ويشتهر الكتاب ببدايته القائلة "الحياة صعبة"، ويفطى موضوعات كثيفة مثل أسطورة الحب الرومانسى، والشر، والمرضى العقلى، والأزمات النفسية والروحية للمؤلف.

وربما كان افتقار الكتاب للنظرة الوردية سببًا فى سهولة منحنا للثقة فيه، فهو يقوم على فرضية أننا عندما نعرف الأسوأ، فسوف نتحرر لمعرفة ما يتجاوز هذا الأسوأ. وكتاب الطريق الأقل طرقًا كتاب تحفيزى، ولكنه تحفيزى بطريقة قديمة، حيث يضع ضبط الذات على قمة قائمة قيم الحياة الجيدة. إذا كنت تعتقد أنه ليس هناك طرق سهلة للتطور أو حتى للصحة النفسية الكاملة، وأن عوامل الالتزام والمسئولية هى بذور الرضا الناتج عن الإنجاز، فأنت من ضمن فريق دكتور "بيك".

وقد تلقى دكتور "بيك" تعليمه وتدريبه ليصبح معالجًا نفسيًا، ولكنه أسهم إسهامات هائلة فى الحركة التى أدت إلى اعتراف علم النفس بمراحل النمو الروحى. إنه يرى أن الميزة العظيمة لمصرنا الحالى هى التصالح بين الرؤيتين العلمية والدينية للعالم، وكتابه الطريق الأقل طرقًا محاولة منه لمزيد من تضيق الفجوة بين الرؤيتين. وهذا الكتاب موضع ترحاب لكل من يجد نفسه مشتتًا بين علم النفس والبحث الروحى.

ضبط الذات

السيطرة على الذات هى السمة المميزة لـ "بيك" فى مساعدة الذات، حيث يقول:

"إننا لا نستطيع حل شيء بدون ضبط الذات، وإن لم يكن لدينا إلا بعض ضبط الذات، فلن نستطيع إلا حل بعض المشاكل، أما إن كنا نتمتع بالضبط الكامل للذات، فإن بمقدورنا حل كل المشاكل".

إن من يستطيع تأجيل شعوره بالرضا قد وصل للنضج النفسى، فى حين أن الاندفاع عادة ذهنية تسبب الأمراض المصايبية. وذلك بإنكاره لفرض استشعار الألم. إن معظم ما لدينا من مشاكل كبرى نتيجة لعدم مواجهتنا المبكرة للمشاكل الصغيرة، وعجزنا عن "الالتزام بالحقيقة". والخطأ الكبير الذى يقع فيه معظم الناس هو اعتقادهم بأن المشاكل تتلاشى من تلقاء نفسها.

الفصل الثاني والأربعون

وهذا التصور للمستولية يؤدي إلى تدميرنا بعدد من الصور. إن ثقافتنا تقدر الحرية، ومع ذلك فقد أوضح "إريك فروم" في كتابه *Escape from Freedom* أن الناس لديهم استعداد طبيعي لتقبل الخضوع للحكومة والتخلي عن سلطاتهم الشخصية. وعندما نواجه الحرية الحقيقية، فإننا نلاحظ أننا نحجم عنها وعن حرية الاختيار كما لو كانت أشياء سلبية. إن ضبط الذات ليس مسألة "نضج" بمعيار قبول الواقعية فحسب، بل وبمقياس تقدير المدى الهائل من البدائل المتاحة أمامنا أيضاً.

الطريق ومزاياه

ومن أعظم الأفكار التي يقدمها الكتاب فكرة أن القلائل للغاية من البشر هم من يختارون الطريق الروحي. وكما أن هناك الكثيرين من ضباط الصف المؤهلين جيداً في الجيش يحجمون عن الترقى لرتبة الضباط، فإنه كثيراً ما يشعر من يخضعون للعلاج النفسي بظلم القوة التي تتبع من القوة النفسية الحقيقية. إن الناس يفضلون الحياة المعتادة إذا واجههم أي تحدٍ كبير. وكتاب *الطريق الأقل* طرقاً ثرى بقصص لأناس حقيقيين توضح بعضها التحمل في حياة أحد البشر، بينما يرفض الناس في بعضها الآخر أن يتغيروا، أو لا يهتمون بالتغير في النهاية. هل ترى هذا صحيحاً؟ في تلك الحالات الأقل تطرّفًا يزداد احتمال رؤيتنا لهروينا من الحياة الأكثر جرأة وثراء. وبدلاً من رعب المرض النفسي، يضطر معظمنا للتعامل المباشر مع الفهم الناتج عن الضرب الضائعة.

ولكن لماذا يسير الأمر هكذا إذا كانت المزايا هائلة جداً؟ قد يكون الطريق الأقل طرقاً هو الطريق الروحي، ومع ذلك فإنه طريق أكثر وعورة وأقل إنارة بالمقارنة بالطريق السريع المعتاد للحياة، والذي يبدو أن السائرين فيه لديهم ما يكفي من سعادة. ومع ذلك، فإن "بيك" يقول إن طرح سؤال: "ولماذا أشغل بالي؟" يعنى بالضرورة أننا لا نعرف شيئاً عن البهجة. إن مزايا الحياة الروحية هائلة.. راحة البال، والتحرر من القلق الحقيقى الذى لم يتخيل معظم الناس أبداً أنه ممكن. والأعباء مستعدة دائماً لأن يحدث التحرر منها لأنها لم تُعدّ لنا.

ومع ذلك، فإن الروحانية العميقة تتضمن المسؤولية أيضاً، وهذا أمر حتمى عندما تنتقل من حالة الطفولة الروحية إلى الرشد الروحي. يتذكر "بيك" "سانت أوجستين" الذى قال: "إذا كنت محباً ومجتهداً، فقد تفعل كل ما تريده". ومثلما أدى ما كنا فيه من قبل من جبن وكسل روحي (كما نعرف الآن) إلى خبرة حياة في غاية القصور، فإن ضبط الذات يفتح الأبواب أمام اللامحدود في خبرة حياتنا، ولا يستطيع إلا الأعلى تنوراً الاستمتاع بحقيقة أن الآخرين يمتدّون أن لزاماً عليهم أن يعيشوا حياة معلقة قاصرة. إن الجدران التي تبدو صلبة من الخارج قد تحمينا من وهج شدة الفرح من الداخل.

"إم. سكوت بيك"

الحب قرار

وما هو الوقود اللازم للسير في الطريق الأقل طرقاً؟ الحب بالطبع. ويبدع "بيك" في وصف ذلك الشيء الذي لا يمكن وصفه كما ينبغي. إننا يغلب علينا أن نعتبر الحب حالة لا تدخل لإرادتنا فيها. وعلى الرغم من أن الحب قد يكون غامضاً، فإنه يتضمن أيضاً بذل الجهد. الحب قرار. ويقول "بيك": "إن مجرد الرغبة في الحب ليست حباً؛ فالحب هو ما يحدث نتيجة للحب".

والنشوة التي تبعثها حالة الحب في جانب منها حالة انتكاس إلى الطفولة. حيث كنا نشعر بالتوحد مع والدينا، وكنا في حالة من التواصل مع العالم، وكان كل شيء يبدو لنا ممكناً. ومع ذلك، فكلما أن الرضيع يدرك مع الوقت أنه فرد مستقل بذاته، فإن المحب يعود في النهاية إلى ذاته الشخصية. وعند هذه الحالة يبدأ عمل الحب "الحقيقي" - كما يقول "بيك". يستطيع الجميع أن يحبوا، ولكن لا يستطيع إلا القلائل أن يقرروا أن يحبوا. ربما لا نستطيع أبداً التحكم في بداية الحب، ولكننا نستطيع من خلال ضبط الذات - أن نظل نتحلى بالمسؤولية عن استجاباتنا. وعندما نمرن "عضلات" الحب، فإنها تظل نشطة وتزيد قدرتنا على توجيه الحب التوجيه الأكثر ملاءمة وحيوية.

تعليقات ختامية

سيلاحظ القارئ الفطن التناقض بين اعتقاد "بيك" أن التغيير النفسي بطيء بالضرورة. ورؤية علم النفس المعرفي القائلة بأن القيود التي تحد منا وتحجمنا يمكننا التحرر منها دون جهد كبير إذا عرفنا طريقة فعل هذا (انظر: "مارتن سيليجمان"، "ديفيد دي. بيرنز"، و"أنتوني رويينز"). وهذا انقسام كبير في داخل كتابات علم النفس: مبادئ العمل القوى الدءوب، والذي يتضمن بناء الشخصية واكتشاف الروح، والإيمان بالتكنولوجيا العقلية وأن مشاكلنا ليست متجذرة ويمكن معالجتها من خلال وسائل تكنو - نفسية. وإذا كان الرأي الأول يؤكد على ضبط الذات ومعرفتها، فإن الرأي الثاني يقول إننا إذا كانت لدينا الأدوات المناسبة، فسنستطيع أن نحقق الشخصية التي نريدها أيًا كانت هذه الشخصية.

أما بالنسبة للقراء الذين يفضلون الرأي الثاني، فعليهم أن يحدثوا التوازن لديهم من خلال قراءتهم لكتاب "بيك"، حيث يناقش - مثلاً - خبرة لا يشير إليها علم النفس الحديث إطلاقاً. وهي "الرحمة"، وهي دفقة مفاجئة من السلام، والرضا والحرية، ويعتبرها "بيك" أعلى مراحل الخبرة الإنسانية، وثمره الحياة الهادفة والمبنية على ضبط الذات.

ونتيجة لإصرار "بيك" على الأخلاقيات وضبط الذات، وإعجابه بالمعاناة لفترة طويلة؛ فقد تبدو كتاباته قديمة الطراز، ومع ذلك فإنه ليس من الموالين للتطبيع الثقافي، وذلك من خلال تنديده بفشل العلاج النفسي في الاعتراف بالبشر على أنهم كائنات روحية. وقد أدهش الكتاب الكثيرين من القراء بتضمنه أفكاراً لـ "كارل يونج"، وحركة العصر الجديد والتي تخص العقل

الفصل الثاني والثلاثون

اللاواعى الجمعى والتزامن. إن المزج بين الأفكار الدينية، وأفكار حركة العصر الجديد، وعلم النفس الأكاديمى يحقق نجاحاً.

وقد لا يتحمس البعض للكتاب الكلاسيكى لـ "بيك" فى حين سيراه آخرون كتاباً مليئاً بأفكار مُقَيَّرَة للحياة. إنه واحد من أكبر الكتب التى تم تأليفها فى مجال مساعدة الذات وبيع منه أكثر من سبعة ملايين نسخة، وقد دخل عنوان الكتاب كتعبير اصطلاحى فى لغة الحديث اليومى. ورغم ما قاله "بيك" عن مقاومتنا للروحانية، فيبدو أن الطريق الأقل ملوثاً قد أصبح حالياً أكثر زحاماً.

"إم. سكوت بيك"

"إم. سكوت بيك"

ولد "سكوت بيك" عام ١٩٣٦، ونشأ في أسرة ميسورة في نيويورك. والتحق بمدارس إعدادية متميزة وبجامعة هارفارد وحصل على شهادة الدكتوراه في الطب من جامعة كيس ويسترن ريزيرف عام ١٩٦٣، ثم خدم بعدها سبع سنوات في القوات الطبية بالجيش الأمريكي. وعلى مدار السنوات العشر التالية أسس عيادته للعلاج النفسي واشتهرت.

ورغم أن كتاب الطريق الأقل طرقاً تم تأليفه في منتصف السبعينات، وعندما كان "بيك" في التاسعة والثلاثين من عمره. فإنه لم يحتل موقعه على قائمة نيويورك تايمز بأعلى الكتب مبيعاً إلا عام ١٩٨٣. وبعد أن دخل القائمة ظل عليها مدة طويلة حتى دخل موسوعة جينيس للأرقام القياسية للكتب، وكان الكتاب التالي له هو كتاب Further along the Road Less Traveled (1993).

ومن كتبه الأخرى: People of the Lie (1983)، والذي يدور حول علاج الشر الإنساني، و The Different Drum (1987) والذي يدور حول الحياة في المجتمع، و A World Wai-ing to Be Born (1993) والذي يناقش فكرة التحضر على المستويين الشخصي والمجتمعي، وكتاب Denial of the Soul (1998) الذي يناقش الأمراض التي لا شفاء منها وقضية قتل المصابين بها.

ونظراً لشراسته في التدخين، فإن المؤلف لا يمثل الصورة المعتادة لأستاذ في الكتابة في مجال مساعدة الذات، وقد ألف أيضاً كتاباً عن عشقه الآخر، وهو رياضة الجولف بعنوان Golf and the Spirit. وهو يعيش مع زوجته "ليلي" في كونيتيكت، وخليج بوديجا بولاية كاليفورنيا.

نفضة الأطلس

١٩٥٧

"نظرت للأمام إلى سحابة زابت على البعد... سحابة من الممكن أن تتمزق في أية لحظة فتتحول إلى كارثة من نوع ما. تساءلت عن سبب شعورها غير المسبوق بالأمان في سيارة تجلس فيها خلف المحرك. لقد كانت أكثر أماناً هنا - حيث بدا لها أن صدرها سيتهدم بفعل الزجاج الأمامي للسيارة إذا حدثت أية عتبة. ابتسمت، وأدركت الإجابة: إنه الأمان الذي يبعثه أنها لأول مرة لديها معرفة بالطريق الذي تسير فيه، وليس ذلك الإحساس الأعمى بأنها كانت مدفوعة نحو اللامعلوم بقوة غير معلومة. لقد كان أعظم شعور: ألا نثق، بل أن نعرف".

"لماذا كانت تشعر دائماً بشعور مبهج من الثقة عندما تنظر إلى الآلات؟ لقد كانت الحركات قانوناً لخلقياً مطبوعاً على الحديد".

"لا تترك، فعندما تصل لمرحلة ترى عندها أن الحياة كابة، وأن السعادة مستحيلة، فتأكد من الوقود الذي يحركك؛ لأنه هو ما أودى بك إلى حيث أنت".

الخلاصة

اصنع مصيرك، وابتكر شيئاً ذا قيمة، وأسهم في تحقيق إنسانية من نوع أرقى من خلال تحليلك بالجرأة على التفكير.

المثيل:

"رالف والدو إمرسون": الاعتماد على الذات ص ١٢٨

"صموئيل سمايلز": مساعدة الذات ص ٢٧٢

الفصل ٤٣

"أيان راند"

يشير كتاب نفضة الأطلس الكثير من المجادلات والنقاشات النقدية، حيث يبدو أن من يقرأونه ينقسمون إلى محبين له أو كارهين له. وإذا كانت هناك قائمة بأكثر الكتب روعة في القرن العشرين، فسيكون هذا الكتاب من بين الكتب العشرة الأولى على تلك القائمة. كانت "راند" فيلسوفة تستخدم لغة أدبية للتأثير على المتلقين. ولأنها روسية هاجرت من روسيا للولايات المتحدة بعد أن رأت بعينيها القيود على الحرية الشخصية بعد الثروة البلشفية، وربما استفزك كتابها الرائع هذا على التفكير لأول مرة في معنى الحرية وطبيعة النظام الرأسمالي. ويناقش هذا الكتاب إحدى القضايا الأساسية في الحياة، وهي درجة الأنانية التي ينبغي أن تكون لدى الفرد، والكتاب على مستواه الأعلى يبحث عن القيم التي يستطيع البشر الوصول إليها، بل والتي ينبغي لهم أن يصلوا إليها.

ما هي نفضة الأطلس؟

هي قصة حاملة غامضة وعمل فلسفي في ذات الوقت. والبطل الرئيسي للرواية هي "داجنى تاجارت" - تنفيذية شابة في السكك الحديدية تحاول أن تدير شركة عابرة للقارات وفي نفس الوقت تحارب الفساد على المستوى القومى، ثم ينضم إليها رجل الصناعة أنفاسى "هانك ريدين"، وإمبراطور التعدين الأرستقراطى "فرانسيسكو دانكونيا".

ومع ذلك فإن الشخصية الأساسية لا تعلن عن نفسها إلا في موضع متأخر من الكتاب عندما نحصل على إجابات لبعض أكثر الأسئلة استفزازاً مثل: لماذا يعمل أعظم فيلسوف معاصر طاهياً في معظم الوقت بجبال روكي؟ كيف كان أهم مخترع في عصرنا رئيس عمال حفر في السكك الحديدية؟ ماذا يحدث عندما يقرر المنوط بهم إنقاذ العالم ألا ينقذوه؟ من هو "جون جالت"؟

التمييز (أو مسئولية وضع هدف للحياة)

استلهمت المؤلفة كتابها نفضة الأطلس من إحساسها بالهياج من إضاعة الناس لقدراتهم في التمييز بين الإنسان وغيره من الحيوانات: التمييز. إن من يكفون عن التساؤل: "لماذا أعيش؟". أو "ما الذى أفعله، ويجعل لوجودى معنى؟" هم أشبه بالموتى في نظر "راند". إن المجتمع يدافع عن كل صور الأداء المتوسط، حيث يتفق الناس ضمناً على ألا يشير أحدهم إلى مواضع قصور غيره: لأنها لديه هو نفسه. وهذا الاستعداد لقبول الأقل بفرض التوافق شيء ضد الإنسانية في رأى

الفصل الثالث والأربعون

"راند". تقول إحدى شخصيات كتابها إن معظم الناس لا يريدون أن يعيشوا فعلاً، بل أن "يهربوا بالحياة". وعندما تسأل "داجنى تاجارت" "فرانسييسكو دانكونيا" عن رأيه فى أسوأ أنواع البشر، يجيبها بدون تفكير: "من يعيش بلا هدف".

وترى "داجنى" أن دورها فى إدارة مؤسسة تاجارت ترانسكونتيننتل ثقة مقدسة، حيث لا تشعر بالحياة فعلاً إلا وهى على قضبان القطارات. أو وهى تراجع الأرقام والمستندات. إن القطارات رمز لإدراكها للعالم، فهى تسير بسرعة مذهلة على طرق ثابتة باتجاه وجهة محددة. وهى أحد مشاهد الكتاب - وعندما تزيد "داجنى" من سرعة أحد القطارات إلى ١٠٠ ميل / ساعة على خط حديدى حديث البناء، وهو خط "جون جالت" يواتيها إلهام، حيث تسأل نفسها: "أليس من الشر أن تكون لدينا أمان دون أن نتحرك لتحقيقها، أو أن نتحرك دون أن يكون لدينا هدف؟".

فيل اكتساب المال

ترى "راند" أن الثروة دليل على حدوث تغيير مهم فى تفكير الفرد. إن إبداع شئ وانتساب المال نتيجة لإبداعه لا يقل عن جوهر الأخلاقيات الإنسانية. وهذا هو ما قاله "نابليون هيل" بصورة أكثر وضوحاً عندما قال: "فكر، وسيزداد ثراؤك". إن المال الذى نكتسبه بأية وسيلة أخرى (مثل الميراث أو التدليس) أشبه "بالغنيمة المنهوبة" ومع ذلك فإن الكتاب يُظهر أن الناس تنظر لمن يروجون للحضارة، وتقدم العالم نظرة اإدارية ويعتبرونهم "ماديين سوقيين"، و"الصوص الشمب".

والسؤال الكبير الذى تواجهه "داجنى" هو لماذا تواصل محاولة الحفاظ على سككها الحديدية رغم أن المخربين يواصلون تدميرها باسم "الصالح العام". إن الصوت المسموع فى الكتاب هو: "يا من حققتم الثراء، من حقكم أن تفخروا". ناضل من أجل حريتك، وأن تبذع وتنتج، ولا تقبل أبداً الإحساس بالذنب، أو اللابتاجية.

إن أفضل المجتمعات هو ذلك الذى يقدم مواطنوه أفضل ما أبدعوه فى مقابل أفضل ما أبدعه غيرهم. وربما كان "الآن جرينسبان" - رئيس مجلس إدارة هيئة مصرف الاحتياطى الأمريكى الشهير - أفضل مثال على ما تقوله "راند". وفى كتابها *The Greenspan Effect* تشير "سيسيليا"، و"كروشانك" إلى "جرينسبان" على أن الكثيرين يعتبرونه المهندس وراء الازدهار الاقتصادى الأمريكى. وقبل أن يتلقى "جرينسبان" بـ "راند" كان يصف نفسه بأنه اقتصادى على مبادئ "آدم سميث"، وأنه يقدر الأساس التقنى والفنى للنظام الرأسمالى، وبعد مقابله لـ "راند" صار على فتاة بالقوة الأخلاقية للنظام الرأسمالى.

نفضة الأطلس والفرد

لقد أصبح الكثير من أفكار "راند" بمثابة حكمة تقليدية حالياً بعد أن كانت عرضة للسخرية والاستهزاء طوال فترة كبيرة. إننا لا نزال نعجب بالمستثمرين فى عصرنا مثلما كانت تفعل هى فى

"أيان راند"

عصرها، وقد يبدو من الواضح حالياً أن الصيغة الأكثر رقياً من النظام الرأسمالي تحقق أفضل توظيف لمواهب كل إنسان مما يؤدي إلى منتجات وخدمات أكثر رقياً. إن الحياة الاقتصادية في القرن الحادى والعشرين ليست مجرد انتصار للتكنولوجيا، ولكنها ثقافة اختراع ينتج عن خيال الأفراد.

والشيء البارز على مدار الكتاب هو ورقة الدولار الأمريكى، فقد كانت هذه الورقة بالنسبة لـ "راند" - المهاجرة للولايات المتحدة، والمعجبة بقيمتها - تعبيراً عن انتصار العقل الإبداعى على الحدود السياسية والدينية والتقاليد. لقد كانت هذه الورقة تعنى التحرر من ضعف الأداء ومن قوته الخائفة. وربما بدت هذه النظرة لورقة الدولار نظرة غير جيدة، ومع ذلك، فإن كتاب نفضة الأطلس يصور تصويراً رائعاً ما يحدث عندما يتم تتبع أخلاقيات "الخير الأسمى" حتى نهاياتها المنطقية. إنها توحد بكفاءة الروح من كل أنحاء أمة كاملة. وتحقيق المصلحة الفردية يتوافق توافقاً كاملاً مع الطبيعة؛ ولذلك يحقق غاية أكثر أخلاقية كما قال "آدم سميث".

و"راند" من الرعاة للاستثمار في القرن الحادى والعشرين، وذلك لأنها تقدم أخلاقاً ذات إبداع قوى. إن من يفكر مثلما تفكر "راند" يعارض مبدأ "المساواة" إذا كان يعنى التضحية بالأحلام من أجل الآخرين. قد يكون البحث عن المساواة في الحقوق شيئاً نبيلاً، ولكنه يخلق في النهاية روح الحياة التى تحرك التقدم الإنسانى دائماً.

وكتاب نفضة الأطلس يعبر عن الواجب الأعظم للفرد، والمتمثل في تقدير بهجة الحياة. تبدو حياة "داجنى تاجارت" بالكامل كما لو كانت صراعاً، ومع ذلك فإنها ترفض أن تترك للمعاناة السيطرة على حياتها؛ لأنها ليست مستعدة لأن تقول: "هذه هى حال الحياة" - كما يفعل الجميع.

تعليقات ختامية

تلقى كتاب نفضة الأطلس الكثير من الانتقادات، حيث عادة ما يشار إليه على أنه متطرف، أو تافه، أو ساذج، ولكن أفضل وصف له هو أنه لا يساوم. لقد كانت "راند" راديكالية صادقة قدمت نموذجاً للبشر لم يعجب الفالسية، ولا تزال أفكارها لا تحظى بالاستساغة.

وتصل رواية نفضة الأطلس إلى ١٠٨٠ صفحة، وهى - مثل كل الروايات العظيمة - عالم تدخله، وليست رواية تقرأها. وإنها رواية تصلح لأن تمثل فى الأوبرا، ولا عجب فى هذا فقد كان "فيكتور هيجو" هو المثال الأدبى بالنسبة لـ "راند". وربما كانت "راند" صخابة فى الحديث، ومدخنة بشراة، وكارهة للشيوعية، ومع ذلك فقد ظل نجمها يتألق. وقد صاحبت فلسفتها المتمثلة فى التعبير الكامل عن الذات رغبتها التواقة للتقدم التكنولوجى، وهو ما يناسب عصرنا رغم أنه يخيف بعض الناس.

وربما تجاوزت قيمة هذا الكتاب ما قاله عنه نقاده المعاصرون. وواصل إلهام الناس فى حين أصبح غيره من الكتابات "الأدبية" موضوعاً للدراسات الأكاديمية فقط. وربما لم تكن "راند"

الفصل الثالث والأربعون

أعظم كاتبة روائية: فنى كتابها الكثير من الجمل التى ستجعل القارئ الفطن يهز رأسه. أو يتململ. والكتاب ينطوى على قدر كبير من التكرار. ومع ذلك، فتحة روح خلف الكلمات، وهى روح تجعل القارئ واثقاً من أنه يقرأ شيئاً مهماً.

"آيان راند"

"آيان راند"

ولدت "آيان راند" باسم "أليسا روزنبلوم" عام ١٩٠٥ بمدينة سانت بطرسبرج في روسيا، وهاجر والداها من روسيا إلى شبه جزيرة القرم بعد اندلاع الثورة البلشفية، وعندما عادوا إلى بطرسبرج، كانت الحكومة قد استولت على شركة الأب. تخرجت "أليسا" في جامعة بتروجراد (ليننجراد) عام ١٩٢٤، ثم بدأت تأليف الروايات والأفلام ثم سافرت بعد ذلك بعام لزيارة ابن عم لها في مدينة شيكاغو بالولايات المتحدة، فلم تعد إلى روسيا. وبعد ستة أشهر من إقامتها بالولايات المتحدة ذهبت إلى هوليوود لكتابة روايات الأفلام، وغيّرت اسمها إلى "آيان راند"، حيث كان "آيان" هو الاسم الأول لكاتب فنلندي، و"راند" هو موديل ألّتها الكاتبة من ماركة ريمنجتون. ومن المشهور عنها أنها قابلت في ثاني أيام إقامتها بمدينة لوس أنجلوس "سيسيل بي. دي ميل" التي قدّمت لها فرصة عمل في فيلم قابلت من بين فريق العاملين به "فرانك أوكثور" الذي تزوجته فيما بعد. ولم تصل أي من أعمال "راند" إلى التمثيل السينمائي، ولكن في عام ١٩٣٥، مُثلت مسرحيتها Woman on Trial على مسارح برودواي باسم Night of January 16 th. وكانت أولى رواياتها (1936) We the Living، ورواية (1938) Anthem قد لقيتا حفاوة نقدية، لكنهما لم يحققا أعلى المبيعات. ثم تغير مصير "راند" بعد نجاح روايتها (1943) The Fountainhead، وهي قصة من سبعمئة صفحة تحكى عن مهندس معماري من أنصار المدرسة الحديثة في المعمار يناضل حتى يحقق حلمه ورؤيته. ثم جاءت روايتها نقضة الأطلس فحققت أعلى المبيعات فور صدورها. وفي عام ١٩٥٨، افتتحت "راند" مع "ناتانيل براندن" معهداً للترويج للفلسفة الموضوعية في مدينة نيويورك، وتمثلت إسهامات "راند" غير الأدبية في تلك السنوات في النشرات الإخبارية، وكتابتها في الجريدة الموضوعية للعقلية الجديدة (١٩٦١)، وكتاب Capitalism: The Uknown Ideal (1966). وبعد أن اعترضت على الحملات الحكومية المناهضة للتدخين، توفيت المؤلفة عام ١٩٨٢ نتيجة سرطان بالرئة، ووضعت ورقة دولار على تابوتها.

أيقظ العملاق بداخلك

١٩٩١

"كلما أردت مخلصاً أن تحدث تغييراً، فإن أول ما عليك فعله هو أن ترفع من معاييرك. عندما يسألني الناس عما أحدث تغييراً حقيقياً في حياتي منذ ثمانية أعوام، أقول لهم إن أهم شيء هو أنني غيرت ما أطلبه من نفسي. لقد كتبت كل ما لم أعد أقبله في حياتي، وكل ما لم يعد بمقدوري التهاون معه، وكل الأشياء التي أتوق لأن أصبحها".

"لا ينبغي أن نسمع للبرمجة التي تلقيناها من ماضينا بأن تسيطر على حاضرننا أو مستقبلنا، وسيساعدك الكتاب الذي بين يديك على إعادة تشكيل نفسك من خلال التنظيم المنهجي لمعتقداتك وقيمك بطريقة تدفعك في الاتجاه الذي تريده لحياتك".

"رغم أننا نفضل أن ننكر هذا، فإن الحقيقة هي أن ما يحرك سلوكياتنا هو رد فعلنا الفطري تجاه الألم أو المتعة وليست الحسابات العقلية. قد نعتقد على المستوى العقلي أن تناول الشيكولاته سيئ بالنسبة لنا، ومع ذلك نظل نأكلها. لماذا؟ لأننا يحركنا كثيراً ما نعرفه على المستوى العقلي، بل وبما يرتبط بالألم والمتعة في لجهازتنا العصبية".

الخلاصة

لقد حان وقت استغلال الفرصة لنحيا الحياة التي نتخيلها، وهذا هو موضع البدء.

المثال:

"ستيف أندرياس". و "تشارلز فوكنر": البرمجة اللغوية العصبية ص ١٦

"سوزان جيفرز": استشعر الخوف ثم دعه يمر ص ١٧٨

الفصل ٤٤

"أنتونى روبينز"

"أنتونى روبينز" هو النموذج المتجسد للأستاذ فى التحول الشخصى، واسمه يمثل علمًا فى الولايات المتحدة على الأقل، حيث من الصعب لمن يقيمون بالولايات المتحدة ألا يكونوا قد استمعوا لإعلان معلوماتى واحد عنه على الأقل. وقد قام "روبينز" بتدريب رؤساء أمريكيين، وكبار النجوم الرياضيين، وقادة شركات، ووصل إلى جمهور أكبر من خلال مزجه لطاقته الشخصية الهائلة بقدراته التسويقية الرائعة. وهامة "روبينز" تملو على هامات غيره من كبار المؤلفين فى مجال مساعدة الذات من أمثال "ديباك تشويرا"، و"واين داير"، ومعظم من يعرفون "روبينز" مستمدون لدفع ألف دولار لحضور إحدى منتدياته التى يعقدها فى الإجازة الأسبوعية، والتى لا تقل زحامًا عن حفلات فرق البوب، أو التجمعات الدينية.

وقد بدأت فكرة كتاب أيقظ العملاق بداخلك بينما كان "روبينز" يستقل طائرة مروحية فى طريقه لأحد المنتديات التى يقيمها، حيث شاهد أسفل الطائرة مبنى كان يعمل فيه حارسًا منذ عشر سنوات، وتذكر حاله فى تلك الفترة؛ فقد كان بدينًا مفلسًا وحيداً. أما الآن، فهو فى أحسن حال، وموفق فى زواجه، ولديه منزل على شاطئ البحر. وفى هذه اللحظة شعر "روبينز" بأنه يعيش الحلم الذى حلم به لحياته.

وهذه التفاصيل جزء من البهجة التى يمنحها كتاب أيقظ العملاق بداخلك، حيث يعرف "روبينز" أن أفضل دعاية لما يقدمه من خدمات هى حياته ذاتها. والآن لننظر إلى الكتاب..

"روبينز" والبرمجة اللغوية العصبية

كان أول كتاب من تأليف "روبينز" هو *Unlimited Power*، والذى ألفه بينما كان فى منتصف العشرينات من عمره، وقد حقق أعلى المبيعات ومهد الطريق للكتاب التالى له، وأعلن عن مصدر الكثير عن أساليب "روبينز" - وهى البرمجة اللغوية العصبية.

وكما نرى فى الفصل الثانى من الكتاب، فإن البرمجة اللغوية العصبية التى كانت الريادة فيها لـ "جون جرايندر"، و"ريتشارد باندلر" قد نتج عنها دراسة كيفية تأثير اللغة - اللفظية وغير اللفظية - على الجهاز العصبى لدى الإنسان. والفرضية الأساسية للبرمجة اللغوية العصبية هى أننا نستطيع السيطرة على جهازنا العصبى بما يحدد استجاباتنا وسلوكياتنا، والتى هى مبرمجة

الفصل الرابع والأربعون

بصورة ما رغم أنها تبدو "طبيعية". وثمة فرضية أساسية أخرى. وهي أننا إذا "شكلنا" سلوكياتنا وأفعالنا على نمط سلوكيات وأفعال الناجحين. فسنحقق نجاحاً لا يقل عما حققوه. وتمثلت عبقرية "روبينز" في تبسيطه للبرمجة اللغوية العصبية ونشرها بين الجمهور غير المتخصصين. حيث تعود جملته المفضلة "التغيير يحدث في لحظة" - مثلاً - إلى البرمجة اللغوية العصبية. وكذلك يعود إليها الربط بين الدوافع والآلم أو المتعة.

بعض نقاط كتاب أيقظ العملاق بداخلك

يثير الكتاب خيال القارئ باستمرار من خلال الأسئلة التي يطرحها، والإمكانات التي يخلقها في العقل. و"روبينز" أستاذ في فن اللامحدود. ومع ذلك فإنه يحرص على تقديم خطوات عملية وتفاصيل تحقيق الأهداف. يبلغ عدد صفحات الكتاب خمسمائة صفحة. ونقدم في الشرح التالي بعض مواضيع الكتاب مدعومة بإحالات، وقصص. وحقائق واردة في الكتاب.

الآلم والمتعة

الآلم والمتعة هما القوتان الأساسيتان في تشكيل الحياة، والبشر إما أن يتركوا لهما السيطرة عليهم، أو أن يفهمهما ويوظنهما لصالحهم. احرص في الأشياء التي تربط بينها وبين المتعة، حيث يربط بعض الناس بين المتعة والمخدرات، ويربطها غيرهم بمساعدة الناس. هل تريد أن تكون كالنجوم المشاهير الذين أدمنوا المخدرات - رغم أنك تفقر لموهبتهم - أم أن تكون مثلاً لمساعدة الآخرين؟ إن الربط بين المتعة الكبيرة أو الآلم الكبير، وبين نشاط أو فكرة معينة يجعلنا نفر من شخصياتنا.

قوة الاعتقاد

قيد رجلان في سلاسل بجدار أحد السجون. فانتحر أحدهما وظل الآخر ليحكى للناس عن قوة الروح الإنسانية. لا ينبغي أن نترك الأحداث التي تمر بنا تشكل حياتنا. بل ينبغي أن تشكل معتقداتنا معنى تلك الأحداث في حياتنا. إن الأفكار الكونية (أي نظرتنا للعالم والبشر بوجه عام) إذا تغيرت، فسوف يتغير كل شيء آخر في حياتنا تقريباً. إن كل القادة العظماء لديهم شعور بالثقة، ولا يعتقدون أبداً أن المشاكل دائمة؛ لذلك تستخدم وكالة الاستخبارات الأمريكية أساليب من شأنها تغيير المعتقدات الأساسية لدى الفرد في فترة قصيرة جداً، ويمكننا تطبيق نفس هذه الأساليب على معتقداتنا المقيدة لنا.

قوة الأسئلة -

يحدث كل أنواع التقدم الإنساني من خلال التساؤل عن القيود القائمة. ولا ينبغي أن تكون لدينا إجابة جاهزة. فكل ما علينا هو أن نطرح أسئلة ذات قيمة حتى نحصل على إجابات ذات قيمة.

"أنتوني روبينز"

قوة الكلمات

استخدم قوة الكلمات. والتفكير الكبير لتحويل التفكير والسلوك، وقدّر أيضاً حقيقة أن "القادة قراء": فالقراءة تمكننا من القيام بتميزات حاسمة وفقاً لخبرات الآخرين.

الوضوح قوة

حدد بالضبط ما تريد إنجازه، واكتبه؛ وبذلك تتصور مستقبلاً رائعاً يستفزك على أن تحققه. لا بد أن "تركز على المكان الذي تريد الوصول إليه، وليس على ما تخاف منه". ضع خطة لعشر سنوات ثم اعمل على تنفيذها من نهايتها لبدايتها، فمعظم الناس يبالغون في تحديد ما يستطيعون إنجازه في خلال سنة، ويقللون مما يستطيعون إنجازه في عشر سنوات.

ارفع معاييرك، وغيّر القواعد التي تضعها لنفسك

اتخذ قرارات بشأن ذاتك، ولا تتمنّ الأمانى، ثم تصرف بناء على هذا. اكتشف القواعد الشخصية الخفية الحالية لديك، وضع قواعد جديدة تحركك باتجاه المستقبل الذي تريده.

نظرة عن كتب...

كتاب *أيقظ العملاق بداخلك* هو الكتاب المرجعي في الكتب التي تمزج علم النفس بالتكنولوجيا، ويعتبر أنصار هذا التوجه أنه إذا قرأ الجميع ما يكتبه "أنتوني روبينز" وطبقوه في حياتهم فسيصبح العالم أكثر قوة، وإرضاءً، وسعادة.

ومع ذلك، فإن بعض القراء يرون العالم الذي يروج له "روبينز" عالماً متطرفاً بين الأبيض والأسود. ومع هذا فإن الكتاب يوضح لك كيفية الخروج من أية حالة سلبية، والتحرر من الحالات المزاجية السيئة، والاكثاب.. إلخ. يرى مؤلفون آخرون في مجال مساعدة الذات مثل "توماس مور"، و"روبرت بلاي" قيمة كبيرة للاكتئاب، بل والهم، حيث يرون أن هذه الحالات تعلمنا الكثير عن أنفسنا، وأنها جزء من وجودنا المضمّن بالمشاعر الرقيقة.

والعنوان الفرعي لكتاب *أيقظ العملاق بداخلك* هو: "كيف تسيطر على حياتك العقلية والانفعالية والبدنية والمالية فوراً". هل نستطيع فعلاً أن نسيطر على هذه الحالات؟ هل الأحلام التي يبحث "روبينز" قراءه على أن يحلموا بها وينفذوها متفردة لهم بالفعل؟ إن حياة "روبينز" الشخصية قد تمتدّ أسطورة، ولكن هل معنى هذا أن كل ما لدينا من رغبات وأمان ينبغي أن يتحقق؟ الحق أن ما يقدمه "روبينز" من أدوات لإنجاز أي شيء تريده أدوات مبهرة، ومع ذلك فليس هناك إلزام بضرورة أن نرغب فيها أساساً.

قد يُبعد الناس عن هذا الكتاب هالته الهائلة وقناعته بأن أية أحلام لدينا يمكن تحقيقها، أما بالنسبة للقارئ الناقد فسيراه شيئاً يدور حول "تحقيق الأهداف". كتب "إريك فروم" عن

الفصل الرابع والأربعون

"الشخص الذى يتم التسويق له" - وهو الذى يعتبر انعكاسًا للاقتصاد الرأسمالى، والباحث عن تحسين الذات بفرض ما يمنحه هذا له من مكانة أعلى فقط.

دفاعًا عن "روبينز"

ولكى نرد على هذه الانتقادات، فلابد أن نسلم بأن بعض الناس يستخدمون التكنولوجيا العقلية التى يقدمها "روبينز" لتحقيق غايات مادية تافهة، ومع ذلك فما يقوله "روبينز" فعلاً يتحدى أساس المادية فى الحياة. إن خلاصة فلسفته هى معارضة الثقافة المحيطة بنا من خلال رفضنا أن نكون مجرد جزئية جديدة تدور فى فلك عملنا حتى نسير بسرعة العالم من حولنا. ويرى "روبينز" فى العالم الذى يحاول إيجاد أن كل شخص ينبغي أن يكون مُذهلاً، ويجعلنا كتابه نراجع فكرتنا من النجاح. حيث يستأل "روبينز" إن كان النجاح نتيجة لأعمق ما لدينا من إبداع، وأسمى ما لدينا من رؤية؟ وتقوم فلسفته على أن تحقيق الحلم هو الطريق الوحيد للتحرر بالحياة والحيوية، وأن المال دائماً منتج ثانوى لهذا.

إن ما يفعله "روبينز" هو أنه يثير الناس لتغيير معتقداتهم عن أنفسهم، والتعرف على قيمهم الأساسية، والتحرر من الأعمال أو العلاقات التى لا تدعمهم، وإدراك أن القيود الذى يرونها تحيط بهم ليست إلا خيالاً.

تعليقات ختامية

تروق الرسالة التى يقدمها "روبينز" للكثيرين؛ لأننا جميعاً نعتقد أن من حقنا ما هو أكثر بكثير مما يراه الناس من حقنا. إن العالم من حولنا مفرم بأن يضع أفكارنا فى فئة "غير المعقول وغير الواقعى"، حيث نتعلم ممن حولنا أننا لا نستطيع أن نفعل ما نتمناه عقولنا، وبعد مدة نقبل هذا كما لو كان حقيقة واقعة. أما "روبينز"، فهو شخص ناجح حقاً يرفض أن يكون معقولاً.

لقد أطلق على كتاب أيقظ العملاق بداخلك اسم "عملية تجميلية للعقل"؛ بمعنى أنك إن لم تكن راضياً عن هويتك، فيوسعك أن تغيرها. ورغم أن هذه الفكرة قد تبدو بعيدة المنال، بل ومستهجنة لدى البعض، فإن التأكيد على أنها ممكنة قد يكون طوق نجاة لآخرين.

ودعنا لا ننسى أن إعادة الاكتشاف هى أساس الثقافة الأمريكية، وأن كتاب أيقظ العملاق بداخلك ربما لم يكن لينجح فى مكان خارج الولايات المتحدة. اعتبر أن كتاب أيقظ العملاق بداخلك تمثال الحرية فى نيويورك محبباً عنه بالكلمات.

"أنتوني روبينز"

"أنتوني روبينز"

ولد "أنتوني روبينز" عام ١٩٦٠. ونشأ في إحدى ضواحي مدينة لوس أنجلوس، وطرده والدته من المنزل بينما كان في السابعة عشرة من عمره بسبب "حدثه". اشتهر عن "روبينز" أنه رجل مبيعات من الطراز الأول، حيث كان يبيع تذاكر حضور منتديات المتحدثين التحفيزيين، ويقال إنه قرأ أكثر من سبعمائة كتاب في النمو الشخصي، وفي عام ١٩٨٣ تعرف على البرمجة اللغوية العصبية، وبدأ يروج لروايته المستقلة فيها، والتي كان يقول إنه يستطيع من خلالها أن يعالج الناس من المخاوف المرضية في خلال خمس عشرة دقيقة. وعندما بلغ الرابعة والعشرين من العمر، أصبح مليونيرًا ثم خسر ماله، ثم استماده، وهذه الأحداث وغيرها حكاهما "مايكل بولدك" - الشريك السابق لـ "روبينز" - في كتابه The Life Story of Anthony Robbins.

و"روبينز" حاليًا أشهر "مستشار لقيمة الأداء" في الولايات المتحدة، وعمل مع شركات مثل آي بي إم، و At & T، وأميركان إكسبريس، والجيش الأمريكي، ومع الفرق الرياضية المحترفة، وفي البطولات الأولمبية. وكان "روبينز" المدرب الخاص لـ "بيل كلينتون" (والذي كان من الواضح أنه اعتمد على دعم "روبينز" أثناء أزمة "مونيكا لوينسكي"). و"أندريه أجاسي"، و"ميخائيل جورباتشوف"، بل إنه عقد بعض الجلسات مع الأميرة ديانا.

وتقيم شركات "روبينز" (dreamlife.com) منتديات، ولقاءات في العالم كله منها "جامعة الأستاذية". وتقيم مؤسسته برامج لمساعدة الشباب، وكبار السن، والمُشردين، والمساجين. ويعيش "روبينز" في كاليفورنيا مع زوجته وأبنائهما.

لعبة الحياة وكيف تلعبها

١٩٢٥

"يعتبر معظم الناس أن الحياة معركة، ولكنها ليست معركة، بل هي مباراة".

"للعقل الواعي العملاق هو عقل كلى لدى كل إنسان، وهو مملكة الأفكار الكاملة، فيه النسق المثالى الذى تحدث عنه أفلاطون، والترتيب الإلهى لدى كل إنسان".

"إن من يعرف قوة الكلمة يكون حريصاً فى حديثه، ويعرف من خلال مجرد ملاحظته لردود الفعل على ما يقوله أن كلماته "لم تذهب سدى". إن الإنسان يضع لنفسه القوانين بصورة دائمة وذلك من خلال حديثه المنطوق".

"إن ترتيب الله لكل إنسان يتجاوز حدود العقل المفكر، ويتضمن ذلك دائماً خلاصة الحياة التى تتضمن الصحة، والثروة، والحب، والتعبير المثالى عن الذات. وكم من شخص يبني لنفسه فى خياله كوخاً فى حين أنه ينبغي أن يبني لنفسه قصرًا".

الخلاصة

إذا اعتبرنا أن الحياة لعبة، فسيحفزنا هذا على أن نتعلم القوانين الخاصة بسعادتنا وأن نطبقها.

المثيل:

"ديباك تشوبرا": القوانين الروحية السبعة للنجاح ص ٨٨

"شاكتى جوين": التصور الإبداعي ص ١٥٢

"جوزيف ميرفى": قوة عقلك الباطن ص ٢٢٤

الفصل ٤٥

"فلورنس سكوفيل شين"

ربما أنك تنظر للحياة هذه اللحظة على أنها معركة تختبر فيها قوتك وإرادتك في مقابل قوة الآخرين وإراداتهم، أو تعاني فيها من ألم الصراع الدائم. ومع ذلك، فإذا نظرت للحياة على أنها لعبة، فسيقل قلقك على النتائج، وستركز على القواعد والقوانين التي تقودك للنجاح. وهذا هو الطريق الأقل مقاومة والمفتوح على عجائب العالم. وسلوكك هذا الطريق يعنى أنك قررت أن تتحدى باليقين وليس الخوف. وكانت "فلورنس سكوفيل شين" تستمد القواعد من كتب الحكمة الغربية القديمة، ومع ذلك فإن الكثير مما تقدمه في كتابها الكلاسيكى ذى المائة صفحة مثل قانون اللامقاومة، والكارما والصفح توجد في كتب الفلسفة الشرقية. والحق أن الهدف الذى يؤكد عليه كتابها هدف عام، وهو أن المرء يستطيع أن يصل إلى "خلاصة الحياة"، والمتضمنة الصحة، والثروة، والحب، والتعبير الكامل عن الذات إذا استطاع أن يتوافق مع المبادئ الثابتة التى تحكم الحياة. وهذه الحالة الراضية بالكامل هي "الحق الذى منحه الله الإنسان" - كما ترى المؤلفة. ومن المبادئ التى ناقشها الكتاب:

الترتيب الإلهي

هل سبق أن وانتك ومضة إلهام، أو تصور بما يمكنك أن تحققه، أو بالشخص الذى يمكن أن تصبحه؟ لقد مُنحت "الترتيب الإلهي الخاص بك"، والذى يوضح لك أن هذه الصورة بداخلك ذاتك فعلاً. ويسمى أفلاطون هذا الترتيب "النمط المثالي"، وهو المكان الذى عليك أنت لا غيرك أن تملأه.

لا تكن مثل معظم الناس وتسمى خلف أشياء لا علاقة لها بذاتك الحقيقية فعلاً، ولن يؤدي تحقيقك لها إلا إلى شقائك. اطلب إشارة، أو رسالة توضح لك ترتيبك الإلهي، وستظهر لك تلك الإشارة. ولا تخف من ألا تكون هذه الرسالة هي ما تريده، فلاحتمال الأغلب أنها سترضى أقصى أمانيك.

الحق الإلهي والانتقاء

لا ينبغي لنا أبداً أن نطلب شيئاً ما لم يكن "حَقاً منحه الله لنا". اهتمت امرأة برجل كان الناس يرون أنه يسمى مدام منها، فطلبت منها "فلورنس سكوفيل شين" أن تقول: "إن كان الله قد اختار لي

الفصل الخامس والأربعون

هذا الرجل. فسيكون لي. أما إن لم يكن الله قد اختاره لي، فإنني أريده أن يبتعد عني". فما كان إلا أن وجدت هذه المرأة رجلاً يتوافق مع معاييرها ومبادئها، وسرعان ما تزوجته ونسيت الرجل الأول.

وكانت امرأة أخرى تتمنى أن تعيش في منزل يملكه أحد أقاربها. وبعد أن مات الرجل صاحب المنزل، انتقلت لتعيش فيه، فلم يمر وقت طويل حتى مات زوجها، وأصبح البيت بالنسبة لها تحفة لا قيمة لها. وهذا نتيجة للرغبة التي لم تطلبها صاحبها من الله. لا بأس بأن تكون لنا أمانينا، ولكن من الأفضل أن نبحث "عما وهبه الله لنا كحق": لأننا عندما نحصل عليه، سنعرف بما لا يدع مجالاً للشك أنه ملك لنا.

اللامقاومة

يتضمن النجاح في لعبة الحياة أن نسير على ما يحقق نجاحاً بدلاً من الصراع مع ما لا نحبه. ويتضمن الكتاب الحكمة التالية التي نعرفها جميعاً بالفطرة:

"ما دام الإنسان يقاوم شيئاً، فسوف يصحبه هذا الشيء، وإذا فر من وجه ذلك الشيء فسوف يلاحقه".

إن التحول البسيط من النظر للحياة على أنها صراع وحرب بفرض النصر إلى إيمان بسيط بالنتائج الجيدة من شأنه أن يغير الحياة.

إنك ستحصل على كل ما تريده، وربما حصلت عليه بسرعة ما لم تشك فيه، ويمكنك أن "تتمنى دون قلق"؛ أي أن تعرف أن أمانيك تتحقق، أما الخوف فهو "خطيئة"، وهو يتعارض مع الطبيعة في حين أن الإيمان واقع وملمس، وهو ما يطلبه الله منا في مقابل تحقيق أمانينا. الإيمان هو ما يربطنا بالكون، فهو يوسع دائرة وجودنا في حين أن الخوف يقللها.

ابحث دائماً برسائل نية حسنة وبركة للمقربين منك ولزملائك في العمل، وللدولة التي تعيش فيها؛ فهذا سيمنحك شعوراً بالسلام العظيم وستجد أنك "محمى" من الضرر والغضب.

الإيمان فوق الخوف

كثيراً ما سمعنا مقولة "ألق أحمالك على الله": بمعنى أن نترك لله تسيير أمورنا، وما لا بد لنا أن نتعلمه هو أن نثق في أن الله سيتولى أمرنا، وهذا يتضمن تشايبها هائلاً مع أقوال كتاب تاو تي تشينج التي توصينا بالتحرر من القلق أو الخوف إن أردنا التوحد مع الـ "تاو" (وهو ما يرمز به الكتاب للقوة الكونية). في السكون نستطيع أن نحدد ما لا بد لنا أن نفعله إن كان هناك أي شيء لنفعله.

"فلورنس سكوفيل شين"

فى العالم الذى تبشر به "فلورنس سكوفيل شين" يختزق الإنسان القانون إذا كان يضع على كتفيه أحمالاً". وأنه من الخطأ أن نتعجب أو نكتب: لأن هذا معناه أن نعيش واقعاً كاذباً وهو ما يجلب إلينا المصائب والأمراض. أما عندما نتحرر من أعبائنا، فنستطيع أن نرى بوضوح من جديد. إن هذا الكتاب يذكرنا بضرورة أن نعيش بالإيمان لا فى الخوف.

الحب الحقيقى

جاءت سيدة يائسة إلى "فلورنس سكوفيل شين" تشكو لها من أن الرجل الذى أحبه قد هجرها من أجل امرأة أخرى، وأنه ينوى الزواج منها، ولم يعجب هذه السيدة ما قالت "فلورنس": "إنك لا تحبين ذلك الرجل، بل تكرهينه. كونى كاملة مع هذا الرجل وامنعيه حباً غير أنانى، وباركه حيثما كان"، ثم ذهبت السيدة ولم يتغير شيء. ولكنها بدأت ذات يوم تفكر فى الرجل بمزيد من الحب، وبدأت تقول: "باركك الله يا حبيبى أينما كنت"، وبعد مدة بعثت هذه السيدة خطاباً إلى "فلورنس" قالت فيه: "فى اللحظة التى توقفت فيها معاناة المرأة عاد الرجل". وتزوج الاثنان وعاشا حياة سعيدة.

وما تعلمته تلك السيدة من هذه التجربة هو الحب غير الأنانى، وهى الميزة التى لا بد لنا جميعاً أن نكتسبها إن أردنا النجاح فى لعبة الحياة.

قوة الكلمات

تقول المؤلفة إن كل من لا يعرف قوة الكلمات "متخلف عن العصر"، فكل منا يجرى حواراً دائماً مع ذاته دون أن يدرك أثره السلبى أو الإيجابى على حياته. وأياً كانت الكلمات التى نقولها لأنفسنا، فإن عقلنا الباطن يتعامل معها على أنها حقائق؛ لذلك لا بد أن نتوخى الحذر الشديد فيما نقوله من كلمات مسموعة أو بداخلنا.

كان من يحضرون لاستشارة "فلورنس" يطلبون منها أن "تقول الكلمة"، فكانت تقدم لكل منهم إقراراً يناسب موقفه، وتطلب منه تكراره حتى تتجلى قيمته الجيدة. وكثيراً ما كانت تقول "قوة الكلمات تسبب الموت، والحياة".

الله عوننا

كان الكثيرون ممن يأتون إلى "فلورنس" يطلبون مساعدتها فى حالات يؤس - فقد جاء إليها أحدهم لتساعده على أن تكون لديه ثلاثة آلاف دولار قبل بداية الشهر ليدفع ديناً عليه، وأتى آخر إليها لتساعده على أن تكون لديه شقة والا تشرد فى الشوارع، وكانت تذكر هؤلاء جميعاً بأن "الله عوننا" حتى تخفف قلقهم وضجرهم.

وكانت تجعلهم يرددون إقراراً: "الروح لا تتأخر أبداً، وأنا شاكر لأننى تلقيت المال من اللامرئى، وأنه ظهر فى وقته المناسب". وحكت سيدة ممن زاروا "فلورنس" ورددوا ذلك الإقرار أنها كان قد

الفصل الخامس والأربعون

بقى أمامها يوم واحد فقط لتسدد ديناً، فزارها في ذلك اليوم ابن عم لها، وسألها وهو على وشك مفادرة منزلها عن أحوالها المالية، وفي اليوم التالي كانت ديونها قد تم تسديدها.
ومع ذلك فإنه لا يكفي أن نردد الكلمات المناسبة ونتعلى بالإيمان، فينبغي أن نظهر لعقلنا الباطن أننا نتوقع فعلاً أن نتلقى. "لا بد للإنسان أن يستعد للشيء الذي يطلبه حتى إن لم تكن هناك أية إشارة عليه". افتح حسابك المصرفي، واشتر الأثاث، واستعد للمطر حتى وإن لم تكن ترى سحباً، لأن "التصرف كما لو كان ما نتصوره حقاً" يفتح الطريق للاكتساب. إن معرفتك لأن "الشمور بالثراء لا بد أن يسبق تجلي الثراء" سيؤكد لك أن الله في عونك.

تعليقات ختامية

رغم أن هذا الكتاب تم تأليفه في مدينة نيويورك عام ١٩٢٠. وهو مليء بالإشارات والاقتباسات الدينية، فإن هذا الكتاب القصير قد أصبح له الآن أنصار أقوياء، وأهم ما فيه هو أن الحكمة التي يتضمنها الكتاب هي حكمة لأناس رحلوا منذ زمن بعيد، ومع ذلك ظلت حكمتهم الخالدة. ولهذا الكتاب أثر هادئ من شأنه أن يعيدنا إلى المبادئ الصحيحة، وهو "يقدر الترتيب الإلهي" - إن استمرنا ما نقوله إحدى جمل الكتاب نفسه، وبمقدوره أن يعيد لنا شعورنا بالوجهة في الحياة وبالثقة. إذا كنت مستعداً للتمتع بعقلية منفتحة أثناء قراءة الكتاب، فقد يكون لأفكاره وما به من إقرارات آثار هائلة عليك.

"فلورنس سكوفيل شين"

"فلورنس سكوفيل شين"

كانت تعمل رسامة للوحات وللصور في الكتب. وتدرس الفلسفة في نيويورك لمدة سنوات. وقد جعلها أسلوبها في الكتابة - الواقعي المتميز بروح الدعاية - محببة إلى الكثيرين من القراء الذين يغلب عليهم الاستماع للنصائح الروحية. وقد ألقت عددًا من الكتب، ولكن كتاب لعبة الحياة هو كتابها الكلاسيكي.

التفاؤل القائم على المعرفة

١٩٩١

"تحتاج النظرة التقليدية للإنجاز، وكذلك النظرة التقليدية للاكتئاب إلى إصلاح شامل. إن أماكن العمل، والمدارس تتحرك وفقاً للافتراض التقليدي بأن النجاح نتيجة للرغبة والموهبة، وأن الفشل نتيجة لضعف أيهما أو كليهما. ومع ذلك فقد يحدث الفشل في ظل وجود موهبة ورغبة قويتين، ولكن التفاؤل مفقود".

"ومع ذلك فإن شيوع الانهزامية بسبب المشاكل لا يعني أنها مقبولة، أو أن الحياة لا بد أن تكون على هذه الحال. إذا استخدمت أسلوباً مختلفاً في الشرح، فستكون أفضل تأملاً للتوافق مع الأوقات العصيبة، ولن تجعلها تدفعك باتجاه الاكتئاب".

"ليس التفاؤل المطلق هو ما نحتاج إليه، بل التفاؤل المرن الذي لا يغمض أعيننا. لا بد أن نستطيع استخدام الشعور القوي بالواقع الذي يميز التشاؤم عندما نحتاج لاستخدامه؛ لأننا إن لم يكن لدينا هذا الشعور فسنفترق في ظلام اليأس".

الخلاصة

إن التفكير بعقلية متفائلة يزيد فرص الصحة، والثروة، والسعادة زيادة هائلة.

المثيل:

"ديفيد دي. بيرنز": الشعور بالرضا ص ٦٤

"ميهاى تسيكسينتيمهالى": التدفق ص ١٠٤

"دانيال جولمان": الذكاء العاطفي ص ١٥٦

"مارتين سيليجمان"

"مارتين سيليجمان" طبيب نفسى من المدرسة المعرفية قضى سنوات طويلاً فى الاختبار العيادى لفكرة "انعدام الحيلة المكتسب". وكانت تجاربه التى تقوم على إعطاء كلاب التجارب صدمات كهربية خفيفة قد أثبتت أن الكلاب تكف عن محاولة الهرب إذا اكتشفت أنه أياً كان ما تفعله فسوف يعقبه التعرض للصدمات الكهربائية. وقد اختبر باحث آخر نفس هذا المبدأ على البشر مستخدماً الضوضاء بدلاً من الصدمات الكهربائية، فاكشف أن انعدام الحيلة المكتسب يمكن برمجته فى عقل البشر بنفس السهولة. ومع ذلك فإن هاتين التجربتين تضمنتا شيئاً غريباً، فمثلاً كانت الحال مع الكلاب، ظل شخص واحد من بين كل ثلاثة أشخاص موضوع التجربة على البشر يواصل محاولة الضغط على الأزرار فى محاولة منه لإبعاد الضوضاء، فما الذى جعل هذا الشخص مختلفاً عن الباقين؟

طبق "سيليجمان" هذا السؤال على الحياة الواقعية، أى: ما الذى يجعل شخصاً يستجمع ذاته بعد أن يرفضه من يحبه، أو يجعل غيره يواصل العمل حتى إن خسر كل شيء؟ واكتشف أن قدرة بعض الناس على الخروج مما يبدو أنه هزيمة ليس "انتصار لقوة الإدارة الإنسانية" كما يحلو للبعض أن يقول، بل هو ملكة فطرية، حيث إن هؤلاء الناس قد طوروا لديهم طريقة لتفسير الأشياء تفسيراً لا يرى أن الهزيمة شيء يؤثر على قيمتهم الحقيقية. وليست هذه الصفة "إما موجودة أو غير موجودة": فالتفاوت يتضمن مجموعة من المهارات التى نستطيع تعلمها.

أسلوب التفسير الإيجابى

يغلب على المتشائمين الاعتقاد بأن سوء الحظ ناتج عن خطئهم، وأن سبب ذلك السوء للحظ، أو البؤس العام دائم فى اعتقادهم - كالفباء، أو قصور الموهبة، أو قبح الشكل - ولذلك لا يحاولون التغير. وقلائل من البشر من هم فى غاية التشاؤم، أما معظمنا فإنهم يسلمون قيادهم للتشاؤم كرد فعل تجاه أحداث معينة من الماضى، ومثل هذه الردود للأفعال يعتبرها علم النفس "طبيعية". ومع ذلك، يقول "سيليجمان" إن الأمر ليس من الضروري أن يكون بهذه الصورة، وأن الفرد إذا غير طريقته فى شرح الانتكاسات لنفسه (الأسلوب الشارح)، فسوف يحمى نفسه من أن تصيبه الأزمات بالاكئاب. ويقول إنه إذا كان لدى المرء درجة متوسطة من التشاؤم، فإنها مستقلة من نجاحه فى كل مجالات حياته سواء فى العمل أو العلاقات أو الصحة.

وقد أجرى المؤلف بحثاً هائلاً لشركة *Metlife* للتأمين على الحياة. ولأن التأمين على الحياة واحد من أصعب المجالات في الترويج له؛ فقد كانت الشركة تتفق ملايين الدولارات سنوياً على تدريب المندوبين بها على التدريب، ثم يتركون الشركة. اقترح "سيليجمان" على إدارة الشركة أن تغير معاييرها المعتادة في تعيين المندوبين بها (والقائم على الخلفية المهنية.. إلخ) بأن تعين المندوبين إذا نجحوا على اختيار التفاوض والأسلوب الشارح المتفائل للأحداث. وكانت النتيجة أن المندوبين الذين وظفتهم الشركة وفقاً لهذا المقياس كان أداؤهم أفضل ممن تم توظيفهم وفقاً للأسلوب التقليدي بنسبة ٢٠٪ في العام الأول، وبنسبة ٥٧٪ في العام الثاني. وكان من الواضح أن هؤلاء لديهم طرق أفضل في التعامل مع تسع حالات رفض من كل عشر حالات ترويج لدى العملاء، في حين كان الآخرون يستسلمون.

التفاوض والنجاح

يقوم التفكير التقليدي على أن النجاح يخلق التفاوض، ولكن الأدلة التي قدمها "سيليجمان" تؤكد على أن عكس ذلك صحيح. فقد أثبت أن التفاوض يؤدي إلى النجاح، وهو ما أوضحت تجربته مع شركة التأمين؛ ففي ذات الحالة التي يستسلم فيها المتشائم يثابر المتفائل ويجتاز المواقف غير المرئية.

وعدم التغلب على تلك المواقف غالباً ما يفسر على أنه كسل أو نقص في الموهبة. وقد اكتشف "سيليجمان" أن من يستسلمون بسهولة لا يراجعون أبداً تفسيرهم للفشل أو انتقاصهم لذواتهم، أما من "يعيدون تفسيراتهم"، فإنهم يستمعون لحوارهم الداخلي، ويراجعون الأفكار الداخلية لديهم والتي تقيدهم وسرعان ما يجدون مبررات إيجابية لتعرضهم للرفض.

قيمة التشاؤم

ومع ذلك فإن كتاب التفاوض القائم على المعرفة يعترف بأن هناك منطقة يمتاز فيها التشاؤم، وهي قدرة المتشائم على رؤية الموقف بدرجة أكبر من الدقة. لا بد لبعض المهن (مثل المراقبة المالية، والمحاسبة، وهندسة الأمان) أن يعمل بها بعض المتشائمين الواقعيين، ولا بد لكل الشركات أن تتضمن من بين العاملين بها متشائمين واقعيين. يناقش "بيل جيتس" في كتابه *Business @ the Speed of Thought* (1999) هذه الخاصية ويشي على العاملين بشركته مايكروسوفت الذين يستطيعون أن يخبروه بما هو خطأ وبسرعة.

ومع ذلك، فلا ينبغي أن يغيب عنا أن "جيتس" حالم لا مثيل له، حيث تخيل في سن صغيرة جداً عالماً يستخدم كل منزل فيه المنتجات البرمجية لشركته. و"سيليجمان" واضح بشأن أن النجاح في العمل والحياة يحدث عندما نستطيع إدراك الواقع الحالي بدقة، وتصور المستقبل الجذاب. يجيد معظم الناس أحد هذين الأمرين ولا يجيدون الآخر، فالأبد لمن يرغب في تعلم التفاوض أن

"مارتين سيليجمان"

يحافظ على المهارة الأولى وفي نفس الوقت يصبح حالمًا بصورة أفضل، والمزج بين المهارتين يحقق لصاحبه أى شئ..

ينتج معظم الاكتئاب عن التفكير السيئ

من الغريب أن كتاب التفاؤل القائم على التعلم قد استقى معظم مادته من نتائج الدراسات التي أجريت على الاكتئاب. قبل ظهور العلاج المعرفي في علم النفس، كان الاعتقاد السائد هو أن الاكتئاب إما "غضب انقلب على ذاته" - كما كان يرى "فرويد"، أو خلل كيميائي في المخ. ومع ذلك، فقد شرع الباحثون الرواد في العلاج المعرفي مثل "ألبرت إليس"، و"آرون تي. بيك" (انظر كتاب: الشعور بالرضا) في إثبات أن الأفكار السلبية ليست عرضًا من أعراض الاكتئاب، بل هي سبب له. يعرف معظمنا هذا دون استدلال، ومع ذلك فقد جعلنا العلاج النفسى نعتقد أننا نتعامل مع الاكتئاب كما لو كان شيئًا خارجًا عن سيطرتنا.

و"سيليجمان" حجة مرجى في اختلافات حالات الاكتئاب بين الجنسين، حيث يقول إن النساء يمانين من الاكتئاب ضعفى الرجال؛ لأن تفكير النساء في المشاكل يقلب عليه أن يضخم منها رغم أن المشكلة التي يواجهها الجنسان قد تكون واحدة. إن التمعن في المشكلة - والذي يقلب عليه ربطها بجانب "لا يتغير" من جوانب أنفسنا - وصفة مؤكدة للاكتئاب. أنفق المعهد القومى الأمريكى للصحة النفسية ملايين الدولارات لاختبار فكرة أن الاكتئاب (بمعنى تباين المعايير، وليس الهوس) ينتج عن عادات التفكير أم لا، ويخبرنا "سيليجمان" بالنتائج بإيجاز فيقول: "إنها فاعلة". والأكثر من ذلك هو أن تطوير حالة التفاؤل العقلية تقلل بصورة كبيرة من احتمالات التعرض للاكتئاب.

التفاؤل الاعتيادى

وهذا يقودنا إلى سؤال أكبر، وهو: وما سبب كثرة الاكتئاب في العالم؟ يقول "سيليجمان" إن انشغالنا المعاصر بقضية الفردية يخلق نوعًا من الضغوط الذهنية؛ فيما أننا نتلقى التحفيز للاعتقاد بقدراتنا اللامحدودة، فإن أى نوع من الفشل نراه مدمرًا. وإذا مزجنا هذا بالأشياء التي كان علم النفس يدعمها مثل الوطن، والدين، والعائلة الممتدة، فسنجد أن لدينا وباءً من الاكتئاب.

ورغم أن الأدوية المضادة للاكتئاب مثل البروزاك قد تقلل منه، فإن هناك فجوة بين الاكتئاب الذى يتم التعامل معه بنجاح وبين التفاؤل الاعتيادى. إن الأسلوب القائم على الشرح الإيجابى للأحداث الذى يوصينا به "سيليجمان" يجعلنا ننظر إلى المشاكل على أنها مؤقتة وقاصرة على موقف معين، وخارجية عنا، وليس على أنها تعبيرات حتمية على أوجه قصورنا كأشخاص. إن العلاج النفسى المعرفى يغير الطريقة الأساسية لرؤية الفرد للعالم، وهذا التغيير فى التصور يقلب عليه أن يكون دائماً.

الفصل السادس والأربعون

تعليقات ختامية

كان كتاب التفاؤل القائم على المعرفة نتيجة للتغير الهائل الذى حدث فى علم النفس فى منتصف ستينات القرن الماضى. فحتى ذلك الوقت كانت النظرة للسلوك البشرى إما على أنه "مدفوع" ببواعث داخلية - "مدرسة فرويد فى علم النفس"، أو "مجذوب" بفعل الثواب أو العقاب الذى يقدمه المجتمع - "المدرسة السلوكية فى علم النفس".

أما العلاج المعرفى - وعلى النقيض - فإنه يوضح أن الفرد بمقدوره تغيير طريقته فى التفكير رغم كل ما يتوق إليه عقله غير الواعى، والضغط المجتمعية عليه. ويقول "سيليجمان" قرب نهاية الكتاب إن الاهتزازات الاجتماعية فى الحقبة المعاصرة - مثل الهجرات الجماعية - قد جعلت من التغير الشخصى السريع ضرورة، فقد أصبح مرغوباً حالياً. ومع ذلك، فالثقافة الغربية يغلب عليها السعى لتحسين الذات؛ لأننا نعرف أن تحسين الذات أمر ممكن، وهو ما يؤكد عليه علم النفس وليست الخبرة فحسب.

وكتاب التفاؤل القائم على الخبرة كتاب مهم فى مجال مساعدة الذات؛ وذلك لأنه يقدم أساساً علمياً للكثير مما يقدمه من دعاوى. لقد نجح هذا الكتاب لأنه جذب قراء كانوا يعتبرون أن تطوير الذات "مبالغة فى التفاؤل الفلسفى" - على حد تعبير "سيليجمان". الكتاب - إذن - لا يدور حول التفاؤل فحسب "رغم أنه قد يحول قارئه إلى متفائل"، بل هو كتاب عن مدى جدية التغير الذاتى نفسه والطبيعة الديناميكية للحالة الإنسانية. وآخر كتب "سيليجمان" *Authentic Happiness* يتضمن الكثير من النتائج والأفكار التى تضمنها كتاب التفاؤل القائم على المعرفة، ولكنه يسهب فى شرح فكرة "علم النفس الإيجابى"، وهو كتاب نوصى بقراءته.

"مارتين سيليجمان"

"مارتين سيليجمان"

نشأ "سيليجمان" في مدينة ألباني بولاية نيويورك، والتحق بالجامعة لينتخصص في دراسة الفلسفة الحديثة ثم علم النفس، وحصل على شهادة في علم النفس من جامعة بنسلفانيا عام ١٩٧٣، وظل يدير البرنامج التدريبي العيادي لقسم علم النفس بجامعة بنسلفانيا لمدة أربعة عشر عاماً.

وتتضمن مؤلفات "سيليجمان" أربعة عشر كتاباً، ومائة وأربعين مقالاً. وأشهر كتبه غير التفاضل القائم على المعرفة كتاب 1994 What You Can Change... and What You Can't، و The Optimistic Child (الذي شاركه التأليف فيه "ريفيش"، و"جيكوكس"، و"جيلهام" ١٩٩٥). ومن كتبه ذات الطابع الأكاديمي: Helplessness (1985)، و Abnormal Psychology (1982). وكان "سيليجمان" رئيساً سابقاً للجمعية الأمريكية للطب النفسي، وحصل أثناء رئاسته لها على جائزتين على إسهامه العلمي المتميز. وهو حالياً أستاذ لعلم النفس بجامعة بنسلفانيا وفي طليعة حركة "علم النفس الإيجابي".

مساعدة الذات

١٨٥٩

"وبذلك فإن الروح الشجاعة الملهمة لرجل واحد تلهب الحماس في عقول غيره ممن لديهم نفس قدراته ومواهبه. وحيثما وجدت الجهود القوية المتكافئة، فمن شبه المؤكد أن يعقبها النجاح والتميز. وبذلك فإن مسلسل القدوة متواصل عبر الأزمان في تتابع لانتهائى من الروابط والحلقات.. إعجاب يؤدي للتقليد، وإثارة العبقرية".

"هناك الكثير من الأشباه الزائفة للشخصية، ولكن السمة الحقيقية للشخصية من السهل التعرف عليها، وبعض تلك السمات لا يظهر. قال الكولونيل "تشارتيز" لرجل اشتهر بصدقه واستقامته: "سأعطيك ألف جنيه لأستخدم اسمك الطيب"، فسأله الرجل: "ولماذا؟"، فقال الكولونيل الوجد: "لأننى سأكسب من وراء ذلك عشرة آلاف جنيه".

"ومع ذلك فليس هناك قانون - أيا كانت درجة صرامته - يستطيع أن يجعل العاقل نشيطاً، ولا الميذر مقتصداً، ولا السكرير متنبهاً؛ فمثل تلك الإصلاحات لا تفعلها إلا الجهود الفردية، والعزيمة، وإنكار الذات... لا يحققها إلا العادات الأفضل وليس الحقوق الأكبر".

الخلاصة

تموج كتب التاريخ بأناس استطاعوا إنجاز أشياء رائعة بقوة إراداتهم، ومتابرتهم.

المثال:

"ستيفن كوفى": العادات السبع للناس الأكثر فعالية ص ٩٨

"بنياسين فرانكلين": السيرة الذاتية ص ١٤٦

"صاموئيل سمايلز"

نُشر كتاب مساعدة الذات في نفس العام الذي نُشر فيه كتاب دارون عن أصل الأنواع، وكتاب "جون ستيوارت ميل" عن الحرية. وفي حين رسم دارون صورة لدى تحسين التوافق مع البيئة لنوعية الحياة، ورسم "ميل" صورة للمجتمع الذي يتمتع بالحرية، فقد قدم "سمايلز" للعالم كتاباً لا يزال يلهم أولئك الذين صاغوا حياتهم من خلال قوة إراداتهم. وقد لا يكون كتاب مساعدة الذات بنفس القوة العلمية أو الفلسفية للكاتبين الآخرين، ومع هذا فإنه ذو قيمة هائلة في مجال مساعدة الذات والمسئولية الشخصية.

وقد كان لهذا الكتاب قيمته الهائلة في العصر الذي صدر فيه، حيث لم يكن يخلو منزل به كتب منه، وهو الآن بمثابة تعبير واضح على الأخلاقيات السائدة في عصره (الاجتهاد، والتوفير، والتقدم.. إلخ): لذلك لا ينبغي علينا الحكم على الكتاب من خلال قدم اللغة التي يستعملها. وهذا الكتاب يندرج تحت نوع أدبي كبير يشمل معه السيرة الذاتية لبنيامين فرانكلين، وروايات "هوراشيو ألجر" - وهو نوع أدبي يعرض الإنسان في حالة من التقدم رغم كل العقبات. و"سمايلز" يعرف هذا، وقد أدرج في كتابه الكثير من الناس، رغم أننا لا نعرف الكثيرين منهم حالياً. لقد ذكر في كتابه:

- ❖ السير "ويليام هيرشيل" (١٧٣٨ - ١٨٢٢)، والذي نما شغفه بعلم الفلك أثناء عمله عازف أوبوا في فرقة موسيقية متجولة، وبنى تلسكوباً عاكساً، واكتشف كوكب أورانوس وغيره من الأجرام السماوية، وأصبح عالم الفلك الخاص بملك إنجلترا.
- ❖ "برنار باسيلي" (١٥١٠ تقريباً - ١٥٨٩)، وكان خزافاً فقيراً ألقى ما لديه من أثاث، ووجد سياج حديقته في الفرن، فأخرج مادة الإيناميل: فكانت مكافأته على ذلك أن أصبح الخزاف الخاص بالبلاط الملكي الفرنسي.
- ❖ "جرانفيل شارب" (١٧٣٥ - ١٨١٣)، وكان رجل دين يروج لحركة مناهضة الرق والعبودية في إنجلترا حتى تغير القانون في النهاية ليؤكد على تحرر أي عبد تطأ قدمه البلاد.

ومع ذلك، فإن "سمايلز" لا يقدم لنا هذه النماذج لنتعجب منها، بل ليوضح لنا المدى الواسع للنماذج الممكنة لحياتنا. وقد رتب "سمايلز" الأشخاص الذين أوردتهم في كتابه بحسب مدى إثارة كل منها للمثابرة، والاجتهاد والتحمل، وتمثل هذه الشخصيات فصول الكتاب.

الفصل السابع والأربعون

العمل الدعوب والعبقرية

كان "سمائلز" يعتقد أن كتابه مساعدة الذات سيظل يتمتع بالأهمية نظرًا لاهتمامه بالطبيعة الإنسانية. ومع ذلك، فهل من الضروري أن نعتقد أن الدأب والعمل الجاد هي العناصر الأساسية للنجاح؟

كانت الأسطورة السائدة أن الرسام شخص ذو عبقرية طاغية يبدع لوحات رائعة أثناء حالة من الدفقات الإبداعية. في حين كان القاسم المشترك بين "حياة الرسامين" في نظر "سمائلز" هو اجتهداتهم وإصرارهم على المهمة التي يعملون بها، وبدرجة لا تقل عما لديهم من موهبة فنية. ومن خلال توضيحه لأن الكثير من الأساليب الفنية التي كانت لهم الريادة فيها كان نتيجة لسنوات من التجربة والخطأ، فقد أزال الوهم بأن معظم الرسامين المشاهير "أكثر موهبة" من غيرهم. والحق أن الموهبة ليست قليلة، أما النادر فعلاً، فهو الاستعداد لبذل الجهد الهائل لتحقيق الرؤية الفنية. لم يكن لمايكل أنجلو أن يبدع رسومات سقف كنيسة سيستين ما لم يكن لديه الاستعداد ليرقد على ظهره لشهور على ألواح من الخشب ليرسمها، وقد استغرق رسم لوحة "نعشاء الأخير" من "تيتيان" سبع سنوات، ومع ذلك فقد يظن من يرى اللوحة أنها نتيجة لدفقة عبقرية سريعة. "ويورد" "سمائلز" شعار كل من الرسام "جوشوا رينولدز"، والنحات "ديفيد ويلكى"، وهو: "اعمل! اعمل! اعمل!"، وعن الموسيقي "جون سباستيان باخ" قوله: "إنني مجتهد، ومن يجتهد اجتهد! قلن يقل نجاحه عن نجاحي". ومع ذلك فإن كتب التاريخ يلقب عليها تفضيل الكلمات الكبيرة مثل العبقرية، في حين أن الناس تعرف غير هذا. كتب "سمائلز" يقول:

"ليست الموهبة الهائلة هي ما يحقق النجاح في أي مجال بقدر ما يحدده الهدف.. ليست مجرد القدرة على الإنجاز، بل الرغبة في العمل الجاد المثابر. ومن هنا فإننا نستطيع القول إن قوة الإرادة هي القوة الأساسية في شخصية الإنسان - أو لنقل إنها هي الإنسان نفسه".

ويحدثنا "سمائلز" عن "جورج لوى بافون" (١٧٠٧ - ١٧٨٨) مؤلف الموسوعة الشهيرة *Histoire Naturelle* بأجزائها الأربعة والأربعين، والتي تضمنت كل ما هو معروف عن التاريخ الطبيعي حتى عصره، وكانت ما استند إليه دارون في نظريته عن النشوء والارتقاء. لقد أدى الجهد والالتزام الهائلان للالزام لإنجاز هذه المهمة الضخمة بـ "بافون" إلى أن يستنتج أن "العبقرية صبر". ويواصل "سمائلز"، فيقتبس عن "دي ميستر" قوله: "إن تعلمنا كيف ننتظر هو أعظم أسرار النجاح". وقد أشار "سمائلز" أيضاً إلى إدراك إسحاق نيوتن لما يحقق العبقرية، وهو: التفكير المتواصل في حل المشكلة.

الصبر، وتنظيم العقل، والاستغراق في المهمة الموكولة إلينا هي العناصر الأساسية التي أكد "سمائلز" على أهميتها في الإنجازات العظيمة تقوم بها، فهذه العناصر تخلق الموهبة.

"صامونيل سمايلز"

الشخصية

غالبًا ما يُقال تعبير "بناء الشخصية" حاليًا بنوع من التندر على شخص يفكر أثناء أخذه دشًا باردًا، أو أثناء قيامه بجولة في جبال الهيمالايا لمدة عشرة أيام. وقد أوضح "سمايلز" منذ خمسينات القرن التاسع عشر أن مستوى التعليم، والثروة، والحسب لا تغنى عن شخصيته الجيدة. إننا نعيش حاليًا فيما يسمى مجتمع المعلومات الذى يولى أعلى قيمة للتوظيف الإبداعي للبيانات والمعلومات، ومع ذلك يؤكد "سمايلز" على أن "الشخصية ذات قوة أكبر من قوة المعرفة".

وقد يبدو كتاب مساعدة الذات كتابًا بسيطًا كتب فى عصر بسيط، ومع ذلك فإن تأكيده الدائم على الحاجة لتنمية الخصائص الشخصية التى تمنح حرية العقل يؤكد حقيقة خالدة، هي: الشخصية شيء يتم تكوينه برغم القوى الهائلة للفريزة والتكيف الثقافى. ويستشهد "سمايلز" بجملة قالها "همفري ديفى": "إن شخصيتى شيء من صنعى، وأنا لا أقول هذا كنوع من القور، بل بتواضع شديد". واعتراف "ديفى" هذا ينم عن شجاعة، وهى ليست تلك الشجاعة التى تحكى عنها القصص، بل الشجاعة التى يمنحها اتخاذ القرارات اليومية البسيطة، والتى تدعم الاستقلال. وهذا مكون أساسى من مكونات "الناس الأكثر كفاءة" الذين تحدث عنهم "ستيفن كوفى".

ولكن، إلى أين ستأخذنى الشخصية؟ كيف ستساعدنى على اكتساب قوتى؟ لم تكن النظرة للعمل فى القرن التاسع عشر كما هى الآن - أى على أنه ساحة للعقول الأكثر ذكاءً وإبداعية - ومع ذلك فقد استطاع "سمايلز" أن يدرك أن العمل سيصبح هكذا. إنه لم يهدر وقته فى تحليل العمل إلى عناصره الأساسية: صدق القول والفعل. ولأن الثقة هى ما يربط المجتمعات الحرة معاً؛ فإن النجاح الدائم حليف لمن يتمتعون بالثقة والمصادقية، وهذه الخاصية أصبحت نادرة للغاية.

ليس هناك ما يربك العقل ويدمر الشخصية مثل المخدرات والكحوليات؛ لذلك لم يترك "سمايلز" فرصة للثناء على عدم تعاطيها إلا واستغلها. وبعيدًا عن الصيغ التقليدية للنصيحة بعدم تعاطي المخدرات والكحوليات، فمن منا لا يعرف آثارهما البشعة صباحًا بعد تعاطي أيهما فى الليل، وأثر هذا على مسيرة الحياة بالكامل، والمتمثل فى المهام التى لا يستطيع المخمور إنجازها بعد صحوه. كان "سمايلز" يفكر فى السير "والتر سكوت" القائل: "الشراب أسوأ الرذائل قاطبة لإهداره قيمة الإنسان".

تعليقات ختامية

كانت الإمبراطورية البريطانية فى عصر "سمايلز" تغطى ربع الكرة الأرضية تقريباً. ومثل أية إمبراطورية، فقد كانت تعاني بداخلها من صور اليأس لدى من يقوم بقاء الإمبراطورية على أكتافهم حتى أن الخصائص الجيدة فى الإمبراطورية - مثل الإصلاح الاجتماعى، وبعض المبادئ السياسية المتنورة، والطاقة القوية، والاختراع - قد تم ضمها جميعاً فى معتقد أكبر هو "التقدم".

الفصل السابع والأربعون

وكان من آثار كتاب "جون ستيوارت ميل" عن الحرية أن أصبح الناس ينظرون إلى تلك القيم من منظور جديد وعلى أنها نسبية. ولما كان هذا الكتاب رسالة تمارض الكبت السياسى، فقد أدى - وعن غير قصد - إلى دعم الاشتراكية التى أعلنت من قيمة نموذج الجماعة إلى مستوى أصبح الأفراد معه لا يستطيعون توسيع حدودهم، ومع ذلك يذكرنا "سمائلز" بأن "ستيوارت ميل" قال بالحرف الواحد: "إن قيمة أية دولة على المدى البعيد تقاس بقيمة مجموع مواطنيها".

وإذا كان نموذج التقدم قد عاود الظهور فى القرن العشرين، فإنه لم يظهر نتيجة لجهود حكومية، بل لإيمان الأفراد. وفى حين أن مبدأ الحرية السياسية هو الحالة الأساسية للتطور الشخصى، فإن مبادئ مساعدة الذات هى ما يجعلنا نفعل شيئاً بما لدينا من حرية. ومن المثير أن "سمائلز" كان فى بدايات حياته من أنصار الإصلاح السياسى السريع، ولكنه تخلص من هذا التفكير عندما أدرك أن النوع الأهم والأكثر إلحاحاً من الإصلاح هو الإصلاح الشخصى.

وكتاب مساعدة الذات متحيزٌ عنصرياً للرجال، حيث لم يرد ذكر أية امرأة فى مراجع الكتاب. والدفاع البسيط عن هذا التوجه هو أن الكتاب كان نتيجة لخطب أُلقيت على العاملين من الرجال الذين لم يكن لديهم فى ذلك الوقت استساعة لاتخاذ امرأة نموذجاً وقدوة. وربما لو كان قد ورد فى الكتاب بعض القصص التى تتضمن نساء، فربما كان قد بدا أقل غموضاً للقراء المعاصرين، ومع ذلك فإن أى قارئ لا يبالى كثيراً بهذا التوجه أو يسامح "سمائلز" على تجنبه ذكر النساء، سيجد فى الكتاب مكافأته على هذا. إن هذا الكتاب العملاق من كتب مساعدة الذات بحاجة لمعاودة القراءة.

"صاموئيل سمايلز"

"صاموئيل سمايلز"

كان "سمايلز" الشقيق الأكبر لأحد عشر شقيقاً، وُلد عام ١٨١٢ بمدينة هادنجتون في أسكتلندا لأب يشتغل بصناعة الورق. وفي الرابعة عشرة من عمره ترك المدرسة، وعمل لمدة ثلاث سنوات قبل أن يلتحق بجامعة أدنبرة لدراسة الطب. وبعد أن عمل طبيباً لبعض الوقت، تحولت اهتماماته بسرعة إلى السياسة مما جعله يرأس تحرير جريدة *Leeds Times* الراديكالية عام ١٨٢٨، والتي ظل يرأس تحريرها حتى عام ١٨٤٢. وقد تأثر "سمايلز" بكل من "جيرمي بنتام"، و"جيمس ميل" (والد "جون ستوارت ميل")، فأصبح من أنصار حرية التجارة، وتوسيع حق التصويت السياسي، وتحسين ظروف عمال المصانع.

ومع الوقت تحرر "سمايلز" من فكرة الإصلاح السياسي، وزاد اهتمامه بالتطور الشخصي، وفي نفس العام الذي عمل فيه إدارياً بالسكك الحديدية، بدأ في إلقاء مجموعة محاضرات تعليمية كانت أساس كتاب مساعدة الذات. وتُرجم الكتاب إلى عدة لغات، وكان من الكتب المتداولة في اليابان بعد استعادة أسرة مييجي الحكم فيها، وكان الكتاب الملهم والموجه لرجال الأعمال الذين يستلهمون النمط الغربي في العمل. كان رجل الصناعة والمليونير الأمريكي "لورد ليفرهيمون"، والمؤلف الأمريكي ومؤسس مجلة *Success* من بين من قالوا إنهم ينسبون ما حققوه من نجاح إلى قراءتهم لكتاب مساعدة الذات.

ومن أعمال "سمايلز" الأخرى كتابته السيرة الذاتية لـ "جورج ستيفنسون" - رائد السكك الحديدية (١٨٥٧)، وكتاب *Lives of Engineers*، وهو كتاب تاريخي اقتصادي (١٨٧٤)، وكتب: *Character* (١٨٧١)، و *Thrift* (١٨٧٥)، و *Duty* (١٨٨٠)، وكتاب عن حياة الخراف "جوشيا ويدجوود" (١٨٩٤). وقد نُشرت سيرة ذاتية عن "سمايلز" بعد وفاته عام ١٩٠٤.

الإنسان كظاهرة

١٩٥٥

"لم يعد الإنسان المعاصر يعرف ما يفعله بالقدرات التي اكتشفها لدى نفسه، ولحياناً ما يغوينا أن نعيد تلك الوفرة الهائلة من المعرفة والقدرات إلى الموضع الذي جاءت منه دون أن نقف لنفكر في مدى إساءة هذا السلوك إلى الطبيعة".

"قلنا إن الحياة بحكم تركيبها الطبيعي لا يمكن أبداً أن تتواصل بدون أن تتطلب منا تلاقياً للمزيد. وهذا يكفي لنا للتأكد من النقطتين اللتين يحتاج إليهما سلوكنا احتياجاً فورياً، وأولاهما أن أمامنا في المستقبل ليس الحفاظ على الحياة فقط، بل حياة رائعة. والنقطة الثانية هي أن تصورنا، واكتشافنا، ووصولنا لتلك الصورة الرائعة للوجود يتطلب منا التفكير والتحرك الدائم في الاتجاه الذي تأخذ فيه الخطوط التي تتقاطع مع التطور أقوى تماسك لها".

"وفي هذه الرؤية لا يكون الإنسان مركزاً ساكناً للعالم - كما كان يعتقد عن نفسه لفترة طويلة - بل يصبح محور التطور والقوة المجرّدة له، وهذا شيء أكثر رقياً".

الخلاصة

إن تقديرك لتفردك وتعبيرك عنه يمكنك من تطوير العالم - بالمعنى الحرفي للكلمة.

المثال:

"أبراهام ماسلو": التحفيز والشخصية ص ٢٠٦

"بيير تيلهار دى شاردين"

انتهى "بيير دى شاردين" من تأليف كتاب الإنسان كظاهرة عام ١٩٣٨، ولكن الكتاب لم يحقق الشعبية إلا بعد ذلك بسبعة عشر عاماً. وكان ينظر إلى كتابات "دى شاردين" على أنها شطط، وكثيراً ما كانت تُمنع من النشر.

وكانت نتيجة هذا أن عاش فى عزلة ذهنية وبدنية (حيث "نفى" إلى الصين لاستكمال دراسة علمية هناك)، فاختمرت فى ذهنه الأفكار، ولم يفهم الناس بعض ما قدمه من أفكار إلا فى الآونة الأخيرة، حيث لم تتضح قيمة ما كان لديه من رؤى إلى ابمرور الزمن؛ وقلائل من معاصرى القرن الحادى والعشرين من يستطيعون طرح رؤى وأفكار أكثر فائدة للجنس البشرى مما طرحه "دى شاردين".

وكتاب الإنسان كظاهرة ليس كتاب مساعدة ذات بالمعنى التقليدى، حيث يعتبره الكثيرون من القراء كتاباً "دينيّاً"، ولكن أثر الكتاب على من ألفوا فى مجال القدرات الإنسانية والتطور الشخصى كان هائلاً. ورغم أن الكتاب جاء فى صورة تجريدية، فإن ما قدمه من أفكار عن التطور العقلى والروحى أشبه بصحوة ممتعة؛ لأن تلك الأفكار ترتبط ارتباطاً مباشراً بالأسئلة التى يسألها الكثيرون منا عن أنفسهم، وعن موضعهم فى الترتيب الكبير للكون.

تطور البشر

كانت نظرية "دى شاردين" عن التطور تشمل التطور العقلى وتطور العالم المادى، فقد كان يرى أنه لا يكفى للبشر أن يكونوا أكثر تطوراً من أسلافهم الأوائل، بل إن مهمتهم هى أن يصلوا لمرحلة يعرفون عندها سبب تطورهم. لدى علماء البيولوجى الآن من الدلائل ما يؤكد على أن العقل الإنسانى لم يتغير منذ آلاف السنين، ومع ذلك فليس معنى ثبات تركيبة المخ أننا كجنس لم نتغير. وكان "دى شاردين" يعتقد أننا عندما نعيش فى حالة من إمعان التفكير، فإن تطورنا سيصبح حتميّاً، وسنستمتع "ليس بالحياة فحسب، بل بالحياة فوق العادية".

وربما كان "دى شاردين" مؤملاً تأهيلاً متفرداً لتطبيق علوم التطور على الأسئلة الكبرى عن مصير البشرية. يخاف العلماء العاديون من التكهّن بالمستقبل، ولا يتمتع الكثيرون من رجال الدين بما كان يتمتع به "دى شاردين" من خلقية علمية وذكاء حاد. ولما كان من علماء الحفريات والأنثروبولوجى؛ فقد كان عازماً على اكتشاف أصول الإنسان، فاكشف أننا كلما ازدادنا معرفة بماضى الإنسان، ازدادنا قدرة على توقع مستقبله.

الفصل الثامن والأربعون

الإنسانية كظاهرة

ورغم أن "دي شاردن" كان يعتبر كتابه الإنسان كظاهرة بحثاً علمياً، فقد كان لا يطبق المبالغة في التخصص العلمي، واتخذ موقفاً معارضاً يقول فيه إن العلم سيصل لدرجة الرشد إذا كف عن النظر للإنسان كجسم مادي فقط. ومن أقواله:

"علم الطبيعة الحقيقي هو ذلك الذي سيدرج الإنسان بكل كيانه ذات يوم في الصورة الكلية المتماثلة للكون".

وكان "دي شاردن" يرى الإنسان ظاهرة لا تزال بحاجة للشرح الصحيح سواء من جانب العلوم الطبيعية أو الإنسانية، وأنه لابد أن ننظر إلى مساعي البشر، وإنجازاتهم، وتواريخهم على أنها حركة واحدة كاملة. إننا الآن نستخدم كلمة "إنسانية" بعد أن تحررت من كونها مجرد فكرة، ومع ذلك فإنها لا تزال تصوراً جديداً يستند على اعتراف بالوحدة رغم كل الحروب، والحدود الإقليمية والجغرافية، والاختلافات الثقافية.

ويرى "دي شاردن" أن الإنسانية ليست مركز الكون، ولكنها "محور التطور والقوة المحركة له". وليس معنى هذا أن نتسامى بأنفسنا على الطبيعة، بل أن نرتقى على تعقيدات ذكائنا وتعقيد مساعينا الذهنية والروحية. وكلما ازدادنا ذكاءً وتعقيداً، قلت سيطرة الكون المادي علينا، ومثلما يتمدد الفضاء، والنجوم والمجرات الكونية فوقنا، ومثلما أن الكون في حالة "تحويل" مستمر من البسيط للمعقد: فإن الروح الإنسانية تتطور وفقاً لقانون "النشوء والارتقاء" إلى حالة يعتبرها "دي شاردن" أكثر إنسانية، وتوظف كل القدرات الإنسانية.

الشخصية = التطور

ورغم أن "دي شاردن" تعمق في الحديث عن فيزياء الكون وتركيبية الأرض، فقد كان يعود دائماً للحديث عن الشخصية الإنسانية. وفي خطاب له ألقاه في منظمة اليونسيف عام ١٩٤٧ - في اجتماع لمناقشة احتمال إصدار إعلان جديد لحقوق الإنسان - لم يدافع عن الحق في صيانة الاستقلال الذاتي، بل الحق في "التفرد الذي لا يمكن التعبير عنه بما يمتلكه كل إنسان". وقد يبدو هذا مبالغة، ولكنه يعني أن البشر لن يتطوروا أبداً بفعل أناس يحاولون التسامى على طبيعتهم، ولا من خلال الفردية، بل سيحدث تطورنا كجنس بشري نتيجة لإتاحتنا الفرصة لكل إنسان للتعبير الكامل عن شخصيته.

مع زيادة التقدم التكنولوجي لدى البشر ازداد اهتمامهم بالبعد الروحي لديهم (وهو ما يسميه "دي شاردن" التبصر الداخلي). ومع ذلك فإن التطور لا يحدث بصورة موضوعية ولا يسير بثبات، بل يحدث في صورة قفزات، وعادة ما يعاود أحد الأشخاص.

"بيير تيلهار دى شاردين"

الوعي الإنساني (نوسفير) ومرحلة أوميجا

فى عام ١٩٢٥ ابتكر "دى شاردين" كلمة "نوسفير". وجعلها مقابلًا لطبقة الغلاف الحيوى "بايوسفير". وهو الغلاف الحى الذى يحيط بالأرض. وكان يشير بكلمة "نوسفير" إلى مقابل الغلاف الحيوى. وهو الطبقة اللامرئية من الأفكار المحيطة بالأرض، والتي تتكون فى مجموعها من الحالات العقلية والروحية للإنسان، والثقافة، والحب، والمعرفة. وكان يرى أن كل إنسان سيحتاج فى النهاية لموارد كوكبنا الأرضى بالكامل حتى يتغذى بدنيًا ونفسيًا، وأن العكس صحيح أيضاً: لأن ما يتركه كل إنسان من أثر سيتحدى الزمان والمكان بينما لم يكن ذلك الأثر يتجاوز من قبل الموضع الموجود فيه الإنسان. ومع تقلص العالم سيصبح بمقدورنا أن نغطيه بأفكارنا وعلاقاتنا.

ومن الواضح أن فكرة النوسفير أصبحت أكثر نضجًا فى المجتمع الشبكي، وقد كان لها تأثير كبير على مجال الحواسيب ونظريات الإنترنت، حيث كان "دى شاردين" يرى الإنترنت قبل ظهوره بخمسين عاماً. وقد سبقت هذه الفكرة أيضاً فكرة "جايا" لدى "جيمس لفلوك"، وهى الفكرة التى تعتبر كوكب الأرض كائنًا حيًا.

ويقول "دى شاردين" إنه مع زيادة تأمل الإنسانية لنفسها، فستستطيع أن تحدد موضعها من الزمان والمكان، وعندئذ سيبدأ تطورها ينطلق فى قفزات كبرى بدلاً من السعى البطيء الحالى. وبدلاً من السرعة البطيئة لنظام الانتخاب الطبيعى سيحدث ارتقاء هائل فى الأفكار التى ستحررنا فى النهاية من كياناتنا المادية تحريراً كاملاً. وسوف ننقل لا محالة إلى نوع جديد من الموجودات نستطيع فيه تحقيق كل قدراتنا، وهو نوع الوجود الذى يسميه "دى شاردين" (مرحلة أوميجا).

تعليقات ختامية

ليس من السهل قراءة كتاب الإنسان كظاهرة، فقد يبدو فى بعض مواضعه غير مفهوم، ومع ذلك فلا ينبغي أن يغيب عن أذهاننا أن "دى شاردين" لم يستمع له جمهور مناسب حتى يتعرف على مردودهم لما يقوله (أما من يفضلون المقالات القصيرة فى نفس الموضوع فيمكنهم مراجعة كتابه مستقبل الإنسان *The Future of Man*، أو *Millieu Divin*). ومع ذلك فكتاب الإنسان كظاهرة أهم كتب "دى شاردين" وأشهرها، ويبدو أن تأثيره فى تزايد مستمر.

وقد تبدو لك فكرته عن الحياة فوق العادية مجرد أحلام، ومع ذلك فقد كان يرى أن الحقيقة تظل حقيقة حتى إن لم يرها على أنها حقيقة إلا شخص واحد، وأن الجميع سيقبلونها فى النهاية. ورغم أن الكتاب لم يحقق أعلى المبيعات إلا بعد وفاة صاحبه، فقد قوضت الوقائع البشعة فى القرن العشرين أركان فكرة أننا كبشر نسير باطراد باتجاه مرحلة أوميجا. ورغم ذلك، فإن الرقى الروحى والتطور العقلى من الممكن أن يتواجدا مع الشر، والحق أن "دى شاردين" قد رأى أن حالات بشرية مثل الشمولية السياسية جزء طبيعى من التطور الاجتماعى، وهى الأشياء التى سيحل محلها صور أفضل للتنظيم وللجماعة.

الفصل الثامن والأربعون

وكتاب الإنسان كظاهرة من أرقى كتب مجال مساعدة الذات، حيث قدم مؤلفه مجموعة أفكار من شأنها أن ترتقى بنا حتى نتجاوز المكان والزمان اللذين تسير فيهما حياتنا. إن التفكير الشامل بشأن الإنسانية جمعاء يمكننا من مواجهة مهمتنا الشخصية بدرجة أكبر من الوضوح والقوة. من عادة الناس عندما ينظرون للكون أن يقولوا: "كم نحن قلائل بالنسبة لهذا الكون". ولكن هذه الفكرة لم تكن من الأفكار المفضلة لدى "دي شاردن": فقد كان يرى أن كل إنسان لديه دور يؤديه في تطوير العالم. وإذا أخذنا بالاعتبار ما كان يتميز به "دي شاردن" من تواضع، فإننا نضيف إلى هذا أن لكل إنسان دوره في تطوير العالم دون أن تتضخم الأنا لديه نتيجة لذلك، وكل ما يتطلبه ارتقاء العالم هو التعبير الكامل من كل إنسان عن شخصيته وقدراته.

"بيير تيلهار دى شاردين"

"بيير تيلهار دى شاردين"

ولد "دى شاردين" عام ١٨٨١ فى منطقة أويرين بفرنسا، وكان الابن الرابع من أحد عشر ابناً. التحق بكلية لطائفة الجزويت، ثم انضم للطائفة فى الثامنة عشرة من عمره ومكث بها ست سنوات. وفى الرابعة والعشرين تم انتدابه لتدريس الفيزياء والكيمياء بجامعة القاهرة، حيث ظل هناك لمدة ثلاث سنوات، تبعها بأربع سنوات من الدراسات الدينية فى سويسكب بإنجلترا. وفى ذلك الوقت أصبح جغرافياً قديراً، وعالم حفريات. وبعد ذلك عاد إلى باريس لاستكمال دراساته الجيولوجية فى متحف التاريخ الطبيعى حتى اندلعت الحرب العالمية الأولى. خدم فى سلاح التمريض بالحرب، وحصل على ميدالية عسكرية ووسام الشرف.

وبعد أن أكمل رسالته للدكتوراه فى جامعة السوربون عام ١٩٢٣ سافر إلى الصين وقضى هناك عاماً موفداً من متحف التاريخ الطبيعى، ولكنه قضى هناك عشرين عاماً بعد أن نُفى نظراً لما كان يكتبه عن نظرية النشوء والارتقاء. وقد قدم إسهامات مهمة عن علوم الحفريات والجيولوجيا فى الصين، وكان من بين مؤسسى معهد Peking Man.

وبعد الحرب العالمية الثانية سُمح له بالعودة إلى باريس، وواصل نشاطه الفكرى حتى أصيب بأزمة قلبية عام ١٩٤٧ ألزم بعدها بفترة من النقاهة فى الريف. وقد ترك "دى شاردين" مجموع مؤلفاته مع أحد أصدقائه لينشرها بعد موته.

والدين

١٨٥٤

" ذهبُ للغابات لأننى كنت أريد أن أتأمل حياتى والحقائق الأساسية فيها، وى إن كنت أستطيع أن أتعلم ما تعلمه الطبيعة، وأن أكتشف عندما تحين ساعة وفاتى أننى لم أعش حياتى".

" إن القدرة على رسم صورة، أو نحت تمثال، أو تجميل بعض الأشياء ليست بروعة نحت ورسم المجال الذى نعيش فيه، والذى ننظر للعالم من خلاله، والذى نستطيع فعله بصورة طبيعية. إن أرقى أنواع الفنون هو تأثيرنا على نوعية وجودة اليوم الذى نعيشه".

" إذا كنت قد بنيت قصوراً فى الهواء، فلا تقلق من أن يضيع ما فعلته؛ فذلك هو مصيره، أما إن كنت تريد الحفاظ على ما فعلته، فعليك أن تضع تحت تلك القصور أساساً قوياً".

" عندما نتحلى بالحكمة ولا نتعجل، فإننا ندرك أن الأشياء العظيمة وذات القيمة فقط هى ما تبقى بقاءً دائماً، وأن تلك المخاوف والمتع البسيطة ليست إلا ظلالاً للواقع؛ نسنشعر عندئذ بالراحة والرقى".

الخلاصة

احرص على أن تخصص وقتاً للتفكير فحسب.

المثيل:

"رالف والدو إمرسون": الاعتماد على الذات ص ١٢٨

"توماس مور": الاهتمام بالروح ص ٢١٨

الفصل ٤٩

"هنري ديفيد ثورو"

رغم أن "هنري ديفيد ثورو" قد ألف كتاب والدين نتيجة لتجربة فعلية مر بها - وهي قضاؤه عامين في كوخ في الغابات - فإن الكتاب عادة ما يُنظر إليه على أنه دليل للتحرر الشخصي. وهذا الكتاب كنز قيم على مستويين، فقد دخل "ثورو" الغابة في الرابع من يوليو عام ١٨٤٥، ولم تكن الغابة بعيدة عنه، فقد كانت على بعد ميلين فقط من مدينة كونكورد بولاية ماساشوستس، حيث عاش معظم حياته، ومع ذلك فقد وفرت له هذه العزلة ما كان يحتاج إليه. وكان "ثورو" يريد أن يعرف القيمة الأساسية للحياة بعيداً عن صخب المجتمع وضوضائه. بعد أن قضى "ثورو" بعض الوقت في بناء كوخه الذي كان يعرض عشرة أقدام، وبطول خمسة عشر قدماً، أصبح معظم وقته خالياً. وكان يزرع الفول ثم يبيعه في السوق، ورغم أنه كان يستمتع بعمله هذا إلا أنه لم يكن يفعله إلا كلما احتاج لتغطية نفقاته المتواضعة. وكانت نتيجة هذا أن تفرغ للتمشي، والقراءة، ومشاهدة الطيور، والكتابة، والوجود.

حياة والدين وتوجهه

هذا المفهوم غريب على معظم الناس - سواء في عصر "ثورو" أو الآن - حيث يرونه إما مضيقاً للوقت أو تدميراً، ومع ذلك فقد كان "ثورو" يشعر بأنه أغنى من أي إنسان، وأن لديه كل ما يحتاج إليه من أمور مادية، ولديه الوقت ليستمتع به. إن الإنسان العادي - بكل ما لديه من ممتلكات - في حالة من النضال الدائم للتمتع بهذه الأمور، ومع هذا يتجاهل جمال الطبيعة والنشاط الروحي الرقيق اللذين تبعثهما العزلة.

وقد عاش "ثورو" في عصر لم يكن العبيد قد تحرروا فيه بعد، وقضى ليلة في السجن لعدم دفعه الضرائب للحكومة (التي تدعم العبودية). ولكن هذا الاعتراض لم يكن على العبيد الأفارقة فقط، بل على العبيد من كل الأجناس. قال "مايكل ماير" في كتابه *Walden and Civil Disobedience* إن كتاب والدين يمكن اعتباره كتابة تستهدف تحرير العبيد، وسجلاً للهروب من الوهم. وكان الجنوب الأمريكي كرمز بالنسبة لـ "ثورو" - مدينة كونكورد التي لم تكن تبعد إلا ميلين فقط وكانت تضم عائلته وأصدقائه - سجنًا لا يعرف الناس أنهم ممتقلون فيه، حيث تستبددهم الحياة المادية والتوافق مع معايير المجتمع. ومن الشهير عن "ثورو" أنه أعلن على ورقة بيضاء: "إن معظم البشر يعيشون حياة يسيطر عليها اليأس".

الفصل التاسع والأربعون

وكان الوقت الذي يقضيه "ثورو" بجوار بحيرة والدين تمريناً واعياً على ما تسميه كتابات تطوير الذات الحديثة "إعادة تشكيل مخطوط الحياة". لقد كان يريد استعادة الحرية الكاملة لعقله التي يكتسبها الإنسان بال ميلاد، والتي شك (رغم تعليمه) أنها مغلفة في "الحكمة التقليدية"، والتحيزات التي نشأت لديه نتيجة للتربية التي تلقاها في طفولته. لقد انسحب للمناخ ليتحرر من كونه انعكاساً للمجتمع، وليعرف معنى الشخص الحر. ولا بد أنه أثناء تفكيره في الاستكشافات الهائلة في عصره كان يفكر في "جون فرانكلين" الرجل الإنجليزي الذي فقد أثره أثناء حملة استكشافية، و"جرينيل" الأمريكي الذي ذهب للبحث عنه. وقال في هذا:

"هل كان "فرانكلين" هو المفقود الوحيد، والذي ينبغي على زوجته الشروع الجاد في البحث عنه؟ هل يعرف السيد "جرينيل" نفسه أين هو؟ حيثما كان الموضع الذي تجد نفسك فيه، فعليك أن تستكشف أعلى موضع يمكنك الوصول إليه".

تأثير كتاب والدين

يقف "ثورو" - مع صديقه "رالف والدو إمرسون" - كأحد أعمدة ما يمكن أن يطلق عليه اسم أساس الفردية في الثقافة الأمريكية. والغريب في هذا الوضع أن الرجلين قد عارضوا الكثير مما أصبحت الولايات المتحدة والكثير من المجتمعات الغربية، والمتمثل في سيادة الاستهلاك، وغياب الهدف الشخصي لدى الأفراد. ومع ذلك فقد جاء كتاب والدين، وكتابات "إمرسون" التي تأثر بها كتابات جذابة لمن يريدون المزيد. لقد دخل الكثير مما يتضمنه الكتاب من أفكار في الوعي الأمريكي العام، وأصبحت إلهاما أساسياً للجيل الجديد من المؤلفين في التطوير الشخصي. ومن أمثلة الأوصاف التي قدمها الكتاب للطبيعة والبشر نجد:

"إذا تقدم المرء بثقة باتجاه تحقيق أحلامه، وسعيه لأن يحيا الحياة التي كان يتخيلها، فسيلقى النجاح في أوقات لم يكن يتخيلها".

وأيضاً:

"لا أعرف حقيقة أكثر تشجيعاً من حقيقة أن الإنسان لديه القدرة الكاملة على الارتقاء بحياته من خلال السعى الواعي".

بالإضافة إلى الجملة التالية التي لا تصدر إلا من أساتذة مثل "نورمان فينسنت بيل"، أو "ديباك تشوبرا":

"هنرى ديفيد ثورو"

"الكون فى حالة استجابة دائمة ومطبعة لما لدينا من تصورات، وسواء كنا نريد السفر بسرعة أو ببطء فإن الطريق مفتوح أمامنا؛ لذا علينا أن نقضى حياتنا فى التصور".

وكتاب والدين سابق لمصره أيضاً من حيث اهتمامه بالبيئة، فإنه يسير فى ترتيبه بنظام أقرب لتتابع فصول العام. لقد كان "ثورو" يحب الشتاء (فبنى لنفسه مدفأة مع مدخنة تحمل دخانها خارج الكوخ). ومع ذلك فقد كان يتطلع للقوة والروعة التى يبعثها تجدد الحياة فى الربيع. إن الطبيعة تستحق الحفاظ عليها من أجل ذاتها، ومع ذلك فقلائل من الأشياء ما يعلمنا الحياة بأكثر مما تعلمها لنا الأشجار، أو الماء، أو المخلوقات. قال "ثورو" فى أحد اعترافاته الشهيرة: "لقد وجدت لنفسى حبيباً فى النهاية؛ فقد وقعت فى غرام غصن شجرة بلوط". ويواصل "ثورو" فى بعض أجزاء الكتاب الأكثر شاعرية شعوره بالتوحد مع بيئته، فيقول:

"هذا مساء رائع يشعر فيه الجسم بالكامل بإحساس واحد ويتشرب البهجة من خلال كل مسامه. إننى أروح وأغدو بحرية فى الطبيعة وباعتبارى جزءاً منها".

ومع ذلك، فلم يجد المؤلف أن ما رآه فى الطبيعة يختلف عما رآه لدى البشر، فيقول:

"سيسعدنى إن وجدت كل مروج الأرض قد تركت على حالتها البرية، إن كانت نتيجة لسمى الإنسان لتحرير نفسه".

التطور والرخاء

كان هناك خط سكة حديد على الطرف الآخر من بحيرة والدين، وكانت الحركة الدائمة للقطارات عليه تثير خيال "ثورو" وأعجابه. هل فعلاً يمسك التقدم التكنولوجى مجد الأمة التى تحققه؟ يقول "ثورو":

"يعتقد الناس أنه من الضرورى أن يكون للأمة تجارة، وأن تصدر المنتجات، وأن تُبعث منها للبرقيات، وأن تسير المركبات فيها بسرعة ثلاثين ميلاً فى الساعة، ومع ذلك فلا يهتم الكثيرون بالتفكير فى ما إن كان ينبغى لنا أن نعيش حياتنا كبشر أو كحيوانات".

وهذا الانتقاد للهوس بالابتكار والجديد لا يزال نسمع صدهاء فى الكتابات المعاصرة. لا عجب إذن فى أن يرفض "ثورو" رؤية بنيامين فرانكلين للبطولة على أنها عمل دائب هوى؛ فلم يكن يرى أن الوضع الاجتماعى والثراء بأهمية التمتع فى سخاء الطبيعة. لم يفعل "ثورو"

الفصل التاسع والأربعون

الكثير في عشرينات عمره، فلم يكن يلزمه من العمل إلا ما يستطيع من خلاله أن يوفر لنفسه الوقت للقراءة، والكتابة، والتمتع بالطبيعة.

ومع ذلك فليس معنى هذا أن نذهب لنعيش حياة منعزلة في كوخ ونزرع الفول. لقد كانت كلمات "ثورو" عن سخاء الطبيعة بوجه عام رمزية، وكان يرى أن الطبيعة ستقدم لنا كل ما نريده إن تصرفنا بدافع من ذواتنا الحقيقية. إن معيشتنا في "قرية" عقولنا ونحن نخاف مما يقوله عنا الآخرون يجعلنا نرى الأدلة على القصور، والتفاهة، والحدود القاصرة. وكلماته الشهيرة عن البقاء في حالة التمرد هي:

"إذا لم يسر الإنسان بنفس سرعة نظرائه، فربما كان ذلك لأنه يسير على إيقاع حياة مختلف، وهو على أية حال ينبغي أن يسير على إيقاعه الخاص".

تعليقات ختامية

كتاب والدين عبارة عن مجموعة تأملات لروح حرة واسعة المعارف سواء بالنسبة للأعمال الكلاسيكية أو الفلسفات الشرقية، أو ثقافات وتراث السكان الأصليين لأمريكا، أو الطبيعة نفسها.. كل ذلك مرسوم على خلفية رائعة من الجمال والسكون في الطبيعة. أية راحة عقلية للقارئ أفضل من هذه؟ إن هذا الكتاب يحث قارئه على أن يصحب "ثورو" في عزلته والاستمتاع بالغابة وبحيرة والدين كما استمتع بهما، والاستمتاع بما قدمه من تعليقات على المجتمع والناس.

وثمة قصة قرب نهاية الكتاب عن خنفس يظهر من طاولة خشبية قديمة بعد سبات دام أكثر من ستين عامًا بداخلها، ويشكر إناء شاي موضوعًا على الطاولة على حرارته التي مكنته من الخروج من سباته. وتلخص هذه القصة فلسفة والدين، فقد كان "ثورو" يرى أننا جميعًا نستطيع الخروج من "شرنقتنا الشتوية المحكمة حولنا" والتي فرضها علينا المجتمع لنستمتع بصيف الحياة مثلما فعل هذا الخنفس.

"هنرى ديفيد ثورو"

"هنرى ديفيد ثورو"

ولد "ثورو" بمدينة كونكورد بولاية ماساشوستس عام ١٨١٧. وبعد أن تخرج فى جامعة هارفارد عام ١٨٣٧ عمل مدرساً، لكنه اعترض على أسلوب عقاب التلاميذ فعاد ليعمل بمصنع والده لإنتاج أقلام الرصاص. وبدأ اهتمامه الجدى بالعالم الطبيعى عام ١٨٣٩ بعد رحلة له فى نهري كونكورد وميريماك. وهى الرحلة التى حكاها فى كتاب ألفه بعد ذلك بعشر سنوات. وقضى "ثورو" عامين (١٨٤١ - ١٨٤٣) فى منزل "إمرسون"، وأحبه أبناء "إمرسون" كثيراً.

وبحيرة والدين تقع فى أرض كان يملكها "إمرسون"، حيث عمل "ثورو" بها كمساح للأراضى، وبستانى. بالإضافة إلى عمله فى المحاضرات وكتابة المقالات للمجلات بما فى ذلك مجلة Dial الناطقة بلسان حركة التسامى. وفى عام ١٨٤٩ كتب "ثورو" مقال (المصيان المدنى)، التى ناهض فيها الحرب على المكسيك، والتى استلهمها "مارتن لوثر كينج"، والمهاتما غاندى. ونُشر له مقال (العبودية فى ماساشوستس) عام ١٨٥٤، ونشر كتابه والدين فى نفس العام. ونُشر كتابه Cape God عام ١٨٦٥، وكتاب A Yankee in Canada بعد وفاته عام ١٨٦٦. وفى مقال له بعنوان ("ثورو"). يُنتهى "إمرسون" على المعرفة الهائلة لصديقه "ثورو" بالطبيعة والمهارات العملية.

عودة للحب

١٩٩٤

"عادة ما تلزمنا درجة من اليأس قبل أن نكون مستعدين للتقرب إلى الله: فأنا لم أسلم أموري لله إلا بعد أن استسلمت تماماً، وكانت حياتي فوضى لا يمكن إصلاحها، وأصبحت بحالة من الهستيريا والهياج، ولم أعد أشعر ببراعة الطفولة بدخلي. لقد كنت منهارة تماماً".

"إن التعامل مع الحب بجدية ليس إلا نظرة سطحية له، وانفصلاً كبيراً عن التوجه النفسى الذى يحكم العالم. وهذا أمر خطير ليس لأنه شىء بسيط، بل لأنه فكرة كبيرة".

"العلاقات تكليفات، وجزء من خطة كبرى لتفوقنا: لأن المنحة الإلهية بدخلنا يقودها الوعى الكبير والحب العظيم".

الخلاصة

تبدأ المعجزات فى الحدوث عندما نعقد العزيمة على الاعتماد الكامل على الله، ونقرر أن نحب ذواتنا.

المثيل:

"واين داير": السحر الحقيقى ص ٢١٢

"إم. سكوت بيك": الطريق الأقل طرقاً ص ٢٤٢

"فلورنس سكوفيل شين": لعبة الحياة وكيف تلعبها ص ٢٦٠

"ماريان ويليامسون"

كانت "ماريان ويليامسون" في منتصف العشرينات من عمرها عندما اكتشفت شيئاً غير حياتها وسط "جيل أنا أولاً" في منتصف ستينات القرن الماضي. في عام ١٩٦٥، بدأت البروفيسور "هيلين شوكمان" أستاذ علم النفس الطبى بجامعة كولومبيا دراسة فلسفية روحية نفسية لذاتها تقوم على الصفع والحب بعنوان *A Course in Miracles*، وقد أثارت هذه الدراسة الكثير من المناقشات حول العالم. وكانت قناعة "ويليامسون" الكاملة بهذه الدراسة قد قادتها إلى إلقاء الخطب والمحاضرات مُعلقةً عليها مما أدى في النهاية إلى ظهور كتابها عودة للحب. ولأن هذا الكتاب تجميع رائع للدراسة، فإنه يستحق القراءة، ومع ذلك فإن الكشف الودود للمؤلفة عن روحها ويقتظمتها الروحية هو ما يروق لقارئ الكتاب. وفي البداية كان إبداء "أوبرا وينفري" لإعجابها بالكتاب هو ما دفعه ليتصدر قائمة جريدة نيويورك تايمز بأعلى الكتب مبيعاً، حيث ظل على القائمة لمدة ستة أشهر، وقد ذكرت نسخة منقحة صدرت للكتاب أخيراً أن مبيعاته تجاوزت مليون نسخة.

التسليم الرقيق

في الفصل الأول من الكتاب تحدثنا "ويليامسون" عن الانهيار العصبى الذى أصابها، والذى أحدث إعادة توجيه شاملة في حياتها. لقد كانت تعتبر نفسها دائماً محاربة - تناصر قضايا معينة وتهاض الظلم - وكان تحررها من أوجه قصورها الداخلية "تحرراً قوياً" في نظرها. ومع ذلك، فبعد الانهيار العصبى الذى أصابها ثم تعافىها البطيء منه اكتشفت أن الحرية أشبه بانصهار المرء في طبيعته وشخصيته الحقيقيتين. وهذا الجزء من قصتها رائع جداً إذا أخذنا بعين الاعتبار ما كانت تتسم به من قبل من شك، وعدم اعتماد للتخلي عن أى شيء من شخصيتها. ومثلها مثل أى شخص، فقد كانت تشعر بالقلق من أن تفقد أية قوة لها، ومع ذلك فإن ذلك الصراع بين الأنا لديها وذاتها الحقيقية الأكثر نقاءً يعطى للكتاب جاذبيته. إنها لم تكن مستعدة لمحاولة أى شيء إلا بعد أن وصلت للحالة السيئة التى وصلت إليها، وكان ما حاولته هنا هو التسليم الروحي.

تقول "ويليامسون" إن الأنا تحب القوة، ولكنها تسبب الكوارث، ولقد تربيينا على أن نتوقع أن تدعم الأحداث سمادتنا أو تقوضها، ومع ذلك فإن الشخص المتنور يرى أن حالته الداخلية هي ما يحدد رؤيته للأحداث الخارجية. إن المتنور تحدث له الحوادث، ولكنها تفقد خطورتها، ولا يخاف

الفصل الخمسون

منها. تقول "ويليامسون" إننا عندما نشعر بالأمان الداخلي تزداد لدينا النشوة، وهذه النشوة مختلفة الصور. ومن صورها نشوة رؤية العالم بوضوح مع التحرر من الأعباء الانفعالية المعتادة. سيظل هناك مشاكل وأزمات، ولكنها ستسهم في نمونا الشخصي، حيث سنتجاوز المشاكل البسيطة الناتجة عن الحياة الخالية من الروحانية.

العلاقات

تخصص المؤلفة جزءاً كبيراً من الكتاب لمناقشة العلاقات، حيث قد يجد القارئ نفسه يعاود قراءة هذا الجزء مراراً إذا لم يكن لشيء إلا ليتعرف جيداً على الشخصية التي يمكنه أن يكونها. وهذا الجزء سيروق لأي شخص، وخاصة بسبب تمييزه بين العلاقات "المميزة" - أو المعتمدة على الأنا - والعلاقات "المقدسة". تسمى المؤلفة الأنا "أعظم متصيد أخطاء"، ومع ذلك فإن الانتقادات لا تؤدي إلا إلى زيادة إحساس المنتقد بعدم الأمان مما يؤدي إلى ضعف إمكانية تغييره. إن تركيزنا الانتباه على الأخطاء يعمينا عما هو جيد، وربما كان من الصعب تنمية الحب غير المشروط، ومع ذلك فإن له مزاياه: فهو الطريقة الوحيدة لنشعر بالسلام مع أنفسنا. ووفقاً للدراسة التي أجرتها "هيلين شوكرمان"، فإن العلاقات التزامات تقدم لنا فرصاً هائلة للنمو، ومعنى هذا أن الفكرة الرومانسية التي نتبناها عن المحبوب فكرة غير صحيحة، حيث قد يكون محبوبنا الحقيقي شخصاً يضايقنا ويكدرنا مما يدفعنا للنمو من خلال تعلمنا كيف نتجلى بالصبر، والتواضع، وتقديم المزيد من الحب. إن من يفضيبتنا كثيراً ما يكونون أعظم أساتذتنا، أما الأنا - وعلى النقيض - فإنها توجهنا باتجاه الناس الذين لا يقدمون لنا إلا أقل قدر من المشاكل، وأكثر ما يبدو أنه متع مما يفرينا على الابتعاد عما يحتمل أن يكون علاقة أكثر عمقاً وقوة.

وتشعر "ويليامسون" بالسعادة عندما تحدثنا عن علاقاتها، فنربط بسهولة بالقصص المؤثرة التي ترويها، والتي تدور حول ما كانت تمناء من وجود شخص مميز في حياتها يصحح أوضاعها. إننا نظل أثناء قراءتنا لهذا الكتاب نقلب صفحاته: لأننا نشعر به كما لو كان يحكي عن حياتنا نحن، ويسأل الأسئلة التي نسألها نحن. ومع ذلك، فكثيراً ما تختلف الإجابات التي يقدمها الكتاب عما نتوقع.

العمل والإنجاز

ولا يقل كتاب عودة للحب جاذبية عندما يتحدث عن العمل. إننا كثيراً ما نتحدث عن مهنتنا، أو وظائفنا، أو ما نلقاه من أجور. ومن خلال جهودنا نصنع لأنفسنا حياة في العمل تتوافق مع ما نحبها، أو قدر المال الذي نريد أن نكسبه كدخل، ويقول الكتاب إن هذا ليس بالطريقة الصحيحة للنجاح. إننا إذا وهبنا حياتنا في العمل لله، فسيوضح لنا أفضل ما يناسب مواهبنا وأمزجتنا. وأفضل طريقة نستطيع من خلالها مساعدة العالم من حولنا. ربما كان ما نفعله من خلال إرادتنا شيء جيد، ولكننا لن نتمتع بالمعقورية إلا عندما نصبح أداة تتجلى من خلالها الإرادة الإلهية. إننا

"ماريان ويليامسون"

لا نخاف من الفشل بقدر خوفنا من العبقرية التى قد تظهر من خلالنا إذا سمحنا لها بالظهور. وإذا فكرنا بهذه العقلية، فإننا سنتحرر من العبودية للمال.

إن وضع الأهداف شيء جيد، ومع ذلك فإنه مثال جيد على محاولة الأنا تشكيل العالم مثلما تريد. إن عقولنا قوية جداً؛ لذلك نستطيع تحقيق أية أهداف نضعها، ومع ذلك فليس التمتع بالسعادة نتيجة تحقيق هذه الأهداف أمراً مؤكداً. أما إن جعلنا عملنا خالصاً لله، فلن نشعر بنشوة تحقيق أهدافنا فحسب، بل وسنشعر أيضاً بالسعادة طوال رحلة تحقيقنا هذه الأهداف. تقول دراسة "هيلين شوكمان": "إذا نشرنا الحب فسوف نرتقى فى حياتنا بصورة طبيعية". وهذا شيء يصعب تحقيقه من خلال أسلوب إدارة الأعمال، ومع ذلك فعليك أن تتحلى بما يكفى من شجاعة لتختبر نفسك. تقول "ويليامسون" إننا فى هذه الحالة لا يمكن أن نخطئ لأننا نثق فى الله ثقة مطلقة.

المعجزات

عادة ما يناقش التطور الشخص كيفية تشكيل أنفسنا تشكيلاً أفضل من خلال السلوك والتفكير، ومن الواضح أن هذا يتضمن قدرًا كبيراً من المسؤولية. ومع ذلك، فإذا سلمنا أنفسنا لعناية الله، فسنكتشف فجأة أن هذا الأمر ليس صعباً. تقول "ويليامسون" إنها كانت تصنف المعجزات "تحت بند الخرافات التصوفية"، لكنها أدركت بعد ذلك أنه من المنطقي والطبيعي أن تطلب المعجزات. ليس من الضروري أن يكون معنى المعجزة السير على الماء. فهي ببساطة حدوث شيء كان يعتبر قبل ذلك مستحيلًا. عندما نقرر أن نتحلى بانفتاح العقل، ونلتزم بالتغيير، فإن أى شيء بعيد عن متناول أيدينا من الممكن أن يقدم لنا فرصة لإحداث هذا التحول. وإذا لم تكن المعجزة رغبة من الأنا، بل جزءاً من الإطار التحولى للعقل، فسوف تحدث. وفى حين أننا كنا نرى سلبيات زوجنا من قبل، فسوف نراه الآن شخصاً جيداً، ونتعامل معه وفقاً لهذه الرؤية الجديدة. وسيرى المدمنون أن الإدمان - الذى كان يغذيه الخوف وكره الذات - كان فجوة حل محلها الآن شيء إيجابى.

إن عنوان دراسة "هيلين شوكمان" *A Course in Miracles* - ومعناه دورة تعليمية للمعجزات - عنوان جذاب؛ لأنه ينطوى على تناقض ظاهر، حيث يمزج شيئاً ملموساً - هو المنهج التعليمي - بشيء غير ملموس - وهو المعجزات. وقد يفسر البعض المعجزة على أنها حدوث شيء مادي بصورة لا يمكن تفسيرها تفسيراً طبيعياً، ولكن هذا التفسير يجعل معظمنا يعتقد أن المعجزات لا يمكن أن تحدث معه. تقول "ويليامسون" إنه من المؤسف مدى استعدادنا للتخلى عما لدينا من قوة.

الفصل الخمسون

تعليقات ختامية

تبرز النزعة الدينية فى كتاب عودة للحب. وتعتبرف "ويليامسون" بأن كل حديثها عن الله فى الكتاب يمبر عن حقيقة واحدة، وأن الناس لابد أن تكون علاقتهم بالله قوية حتى تحدث لهم المعجزات، وأن حجم تلك المعجزات تحدده علاقتهم بغيرهم من الناس.

وفى حين قد تونحى المطالعة الأولى لكتاب عودة للحب يبحث قوى لمؤلفة من جيل الستينات عن الذات؛ فإنه تلخيص جميل للمنهج التعليمى فى المعجزات الذى قدمته "هيلين شوكرمان"، وهو تلخيص يتمتع بالمرجعية والأفكار الخالدة. إنه كتاب كلاسيكى روحى لمساعدة الذات ذو قيمة عملية هائلة.

"ماريان ويليامسون"

"ماريان ويليامسون"

نشأت "ماريان" بمدينة هيوستن بولاية تكساس لوالدين محامين يتبنيان أفكاراً يسارية. وعندما كانت في الثالثة عشرة من عمرها، ذهب بها والدها إلى فيتنام حتى ترى "الرابط الممعد بين رجال الصناعة، وآلة الحرب" على أرض الواقع. قضت "ماريان" عامين في كلية يومونا بولاية كاليفورنيا، حيث تخصصت في دراسة الفلسفة والمسرح، ثم أعقبتها بفترة من التوقف عن الدراسة استمرت عدة أعوام. وفي عام ١٩٨٣، بدأت في إلقاء محاضرات عن المنهج التعليمي في المعجزات، فزادت من شعبيته. وأسست في الفترة بين عامي ١٩٨٧، و١٩٨٩ مركزى لوس أنجلوس ومانهاتن للحياة، وهما مؤسستان غير هادفتين للربح لتقديم الاستشارة والدعم لمن يعانون من أمراض مميتة مثل الإيدز.

وكتاب عودة للحب هو أول كتبها، ثم أعقبه كتاب (A Woman Worth) (1994)، والذي حقق هو الآخر أعلى المبيعات، ثم كتاب Illuminata، وهو كتاب أدعية وتأمل. أما كتابها Enchanted Love، فهو استكشاف "للعلاقات المقدسة" يمزج بين الدين، والأساطير، والحركة النسوية. وكتابها The Healing of America - وصفة لإعادة الحيوية للسياسة الأمريكية من خلال التأكيد على الجوانب الروحية في معنى المواطنة. وحتى تدعم "ماريان" هذا التوجه، فقد أسست مع "نيل دونالد" - صاحب كتاب Conversations with God - التحالف العالمي للنهضة: (زر موقع: www.renaissancealliance.com).

قائمة بخمسين كتابًا كلاسيكيًا أخرى:

١ Alfred Adler, *What Life Could Mean to You* (1931)

أسس "أدلر" فرعًا جديدًا من علم النفس (وهو علم نفس الفرد)، ولكن هذا الكتاب تسهل قراءته بالنسبة لغير المتخصصين، وهو يغطي موضوعات مثل: المراهقة، والشعور بالمعظمة والدونية، وأهمية التعاون، والعمل، والعلاقات، والحب، والزواج.

٢ Horatio Alger, *Ragged Dick* (1867)

ربما كانت هذه القصة أشهر قصص "ألجر" التي يتحول بطلها الفقير إلى ثرى. والتي تعمل على تحقيق الحلم الأمريكى للملايين. وهذه القصة تصور حياة المدن الأمريكية فى القرن التاسع عشر. وتحمل رسالة قوية بالنضال لتحقيق النجاح، ومع ذلك فإنها ممتعة فى قراءتها.

٣ Muhummad Al-Ghazali, *The Alchemy of Happiness* (11 th century)

كان الغزالي فيلسوفًا شهيرًا فى فارس فى العصور الوسطى تحول إلى متصوف جوال هائم. وكتابه كيمياء السعادة هذا تعبير رائع عن كتابات مساعدة الذات فى الإسلام، وهو كتاب مختصر لكتابه إحياء علوم الدين الذى أثار إعجاب قرائه عبر قرون. والموضوع الرئيسى لهذا الكتاب هو أن معرفة الذات تنتج عن معرفة الله.

٤ Roberto Assagioli, *Psychosynthesis* (1965)

كان "أساجيولى" عالم نفس غلى مبادئ المدرسة الإنسانية، وكان يعتقد أن تركيز فرويد على الشهوة الجنسية، والعقد النفسية، والفرايز غير كامل. وفى هذا الكتاب يعمل "أساجيولى" على إدراج الروح والخيال فى علم النفس، وهو كتاب تصعب قراءته، لكنه ذو أثر قوى.

٥ Eric Berne, *Games People Play* (1964)

رغم أن هذا الكتاب ذو لفة علمية فقد حقق أعلى المبيعات. وهو الكتاب الأكثر إلهامًا لـ "هاريس" عند تأليفه كتاب Im OK - You're OK. وهو يقدم فكرة "مخطوطات الحياة" التى تحدد لنا السلوكيات التى نسلكها، ويقدم معها البشرى بأننا نستطيع تغيير هذه المخطوطات.

٦ Frank Bettger, *How I Raised Myself from Failure to Success in Selling* (1950)

كان "بيتجر" يعمل بالمبيعات فى عشرينات وثلاثينات القرن الماضى بالولايات المتحدة، وكان صديق "ديل كارنيجى"، وقد ظل هذا الكتاب يحظى بالشعبية: لأن الجميع يحتاجون لمهارات البيع، ولأنه يحكى قصة جيدة.

قائمة بخمسين كتابًا كلاسيكيًا أخرى :

John Bradshaw, *Homecoming: Reclaiming and Championing Your Inner Child* (1992) ٧

لقيت فكرة "الطفل الداخلي" موضوع هذا الكتاب السخرية باعتبارها تعبيرًا ضعيفًا عن ضحايا الثقافة السائدة. والحق أن هذا الكتاب الذي حقق أعلى المبيعات كتاب جاد يوضح سبب أهمية معرفة الماضي وقبوله لجعلنا بشرًا نتحلى بالنضج.

Nathaniel Branden, *The Power of Self-Esteem* (1969) ٨

كان "ناتانييل براندن" من أنصار "أيان راند" والمعجبين بها، وقد أسهم بهذا الكتاب في دفع حركة تقدير الذات خطوات كبيرة للأمام.

Claude M. Bristol, *The Magic of Believing* (1948) ٩

مراجع هذا الكتاب قديمة، وربما كان تكراريًا، وربما بدت الأفكار والتصورات، والإقرارات التي يقدمها قديمة الآن، ومع ذلك فقد نسب الكثيرون على مدار الخمسين عامًا الماضية لهذا الكتاب قدرته على إحداث التغيير.

Leo Buscaglia, *Love* (1972) ١٠

"بوسكاجيلا" مؤلف هذا الكتب من المؤلفين الذين يتمتعون بشعبية في مجال مساعدة الذات، وهذا الكتاب أحد أولى مؤلفاته، وهو يتناول موضوع الحب الذي نتعامل معه على أنه أمر مسلم به، وربما كان هذا الكتاب أكثر أعمال المؤلف حصولًا على التقدير.

١١ "جاك كانفيلد"، و"مارك فيكتور هانسن"؛ *شورية دجاج للروح* (١٩٩٣)*

وهذا الكتاب لا يمكن تصنيفه تحت فلسفة مساعدة الذات، بل هو مجموعة من القصص الملهمة التي تمس القلب، وقد تم تكرار الوصفة التي يقدمها الكتاب في سلسلة كتب *شورية دجاج*.

Chin-ning Chu, *Thick Face, Black Heart* (1994) ١٢

يرجع هذا الكتاب لفلسفة المحارب بصيغة فلسفية شرقية؛ لذلك حقق نجاحًا في التطور الشخصي والتطور في العمل لدى القراء الذين كانوا يعتبرون مجال مساعدة الذات "تافهًا".

Confucius, *Analects* (6th century BC) ١٣

تعود هذه المجموعة من الأقوال المأثورة، والحكم، والحوارات إلى واحد من أكثر الحكماء أثرًا في التاريخ، وهو كونفوشيوس. وقد نُشر هذا الكتاب بعد وفاة مؤلفه، وظل يوجه الحضارة الصينية على مدار ألفي عام، ولا يزال له تأثير عميق على من يقرؤه.

Russell H. Conwell, *Acres of Diamonds* (1921) ١٤

كان هذا الكتاب في الأساس محاضرة تحفيزية، وكان الطلب على الكتاب عاليًا حتى أن عوائد بيعه قد مولت إنشاء جامعة. وتوضح القصص والحكم في الكتاب فكرة أن الناس تبحث عن الثروات بعيدًا في حين أن "حقول الماس" في أمتية منازلهم – بالمعنى الحرفي والمجازي للكلمة.

* متوافر لدى مكتبة جرير

قائمة بخمسين كتاباً كلاسيكياً أخرى:

- ١٥ **Emile Coue, *Self-Mastery through Conscious Autosuggestion* (1922)**
يتضمن هذا الكتاب الإيحاء الذاتى الشهير: "فى كل يوم يمر علىّ أصبح أفضل وأفضل". وهو ما كان الإيحاء الذى استلهمه من بعد كل المؤلفين فيما يقدمونه من إقرارات ذاتية. وهذا الكتاب قيم رغم أنه لم يعد يُقرأ على نطاق واسع.
- ١٦ **Edward De Bono, *The Use of Lateral Thinking* (1967)**
لم يخترع "دى بون" مؤلف الكتاب مبدأ التفكير الجانبى، ومع ذلك فقد دخل مصطلح التفكير الجانبى ساحة الحديث العام من خلال هذا الكتاب. ومن خلال تقديم بديل للمنطق الخالص والتفكير "الرأسى" التقليدى، فقد علمنا "دى بونو" من خلال هذا الكتاب والكتب التالية له أن نفكر فى التفكير نفسه.
- ١٧ **Stephanie Dowrick, *Intimacy and Solitude* (1996)**
وهو كتاب يوضح لنا الارتباط بين رغبة المرء فى العلاقات الحميمة وشعوره بالسعادة بمفرده. و"دوريك" مؤلف الكتاب معالج نفسى مقيم فى النمسا، ألف كتاب Forgiveness الشهير.
- ١٨ **Albert Ellis, *Guide to Rational Living* (1975)**
يوضح لنا أسلوب "الانفعال العقلانى" الذى قدمه "إليس" مؤلف الكتاب كيف نستطيع السيطرة على حياتنا الانفعالية من خلال تغييرنا لمعتقداتنا. وهذا الكتاب لا يزال يجذب إليه قراء متحمسين ممن يقدررون الأثر التحويلي للعلاقات.
- ١٩ **Marsilio Ficino, *The Book of Life* (15th century)**
وهو كتاب إرشادى تم تأليفه أثناء عصر النهضة يطبق الأفكار الروحية على المسائل الحياتية اليومية. ورغم أن قراءة هذا الكتاب أصعب من قراءة الكتب الكلاسيكية الحديثة، فقد تأثر به "توماس مور" تأثراً كبيراً أثناء تأليفه كتاب الاهتمام بالروح.
- ٢٠ **Eric Fromm, *To Have or to Be* (1976)**
و"فروم" مؤلف هذا الكتاب فيلسوف اجتماعى كبير يميز بين أسلوب "الامتلاك" فى الحياة (والقائم على الأشياء المادية، ومع ذلك فإنه من المثير للسخرية أنه لا يؤدي إلا إلى الفقر والبؤس)، وأسلوب "الوجود" (وهو أساس الشغور بالرضا والسكينة الداخلية). ولا يزال هذا الكتاب يحظى بالشعبية كمرجع اجتماعى فى مجال مساعدة الذات.
- ٢١ **Les Giblin, *How to Have Confidence and Power in Dealing with People* (1956)**
دليل بالمهارات التى يتمتع بها المبدعون ألقه رجل كان يحترف المبيعات. ولما كان الكتاب يركز على الكيفية التى يستجيب بها الناس فعلاً وسبب استجاباتهم، فإنه يستهدف تقليل الاحتكاك بين الناس وخلق النوايا الحسنة.

قائمة بخمسين كتاباً كلاسيكياً أخرى:

- ٢٢ خليل جبران، *النبى*
كان جبران سورياً هاجر للولايات المتحدة. ورغم أنه كان مبدعاً فى العديد من الفنون، فلم يشتهر إلا بسبب هذا الكتاب الذى بيع منه عشرون مليون نسخة. وهذا الكتاب مقولات رائعة، جميلة، وعميقة فى الحب، والفقد، والزواج.. إلخ.
- ٢٣ William Glasser, *Reality Therapy* (1967)
روج هذا الكتاب الذى حقق أعلى المبيعات لفكرة أن الأمراض النفسية تنتج عن عدم استعداد المرء لمواجهة الواقع والقيام بالالتزامات الكافية. ومادة الكتاب مستقاة من العمل العيادى العلاجى.
- ٢٤ Thomas A. Harris, *I'm OK— You're OK* (1967)
وهذا الكتاب يعبر عن فكرة الكثير من الناس عن كتب مساعدة الذات، وقد روج الكتاب للنموذج التحليلى الإجرائى فى النظر لسلوكياتنا وأقوالنا على أنها تعبير عن عقلية الأب، أو الراشد، أو الطفل.
- ٢٥ Tom Hopkins, *Official Guide to Success* (11982)
كتاب بسيط، ولكنه مؤثر لواحد من أشهر المحاضرين والمؤلفين فى مجال تطوير الذات بالولايات المتحدة.
- ٢٦ Elbert Hubbard, *Message to Garcia* (1899)
فى عام ١٨٩٥ أسس "هوبارد" مؤلف هذا الكتاب جماعة للكفاءة الذاتية والتفكير الإيجابى بولاية نيويورك. ونشرت عن هذه الجماعة مؤلفات مثل: *A Message to Garcia*. وهى نشرة (وُزع منها حوالى أربعين مليون نسخة) تحكى قصص البطولة أثناء الحرب الأمريكية الإسبانية. ولا يزال هذا الكتاب يحظى بالشهرة والانتشار بين ضباط الجيش، والعاملين المدنيين لرسائله القائمة على "الإنجاز أيّاً كانت الظروف المحيطة".
- ٢٧ *The I: Ching*
يمود عمر هذا الكتاب الصينى (ومعنى عنوانه: "كتاب التغييرات") إلى ثلاثة آلاف عام، ولكنه لا يزال أداة قيمة لفهم الذات. وقدرة هذا الكتاب على زيادة وعى قارئه بالقدرات التى يتمتع بها أثناء أوقات التغير الكبير تجعله كتاباً يناسب قراء القرن الحادى والعشرين.
- ٢٨ Harold Kushner, *When Bad Things Happen to Good People* (1984)
ألف "كوشنر" هذا الكتاب استجابة للمرض القاتل الذى أصاب ابنه، وهو يناقش الأمور التى لا نستطيع السيطرة عليها، وكيفية التعامل معها، وهو كتاب يناقش قضايا عقلية وفى نفس الوقت كتاب عملى لا يزال يحظى بالشعبية.
- ٢٩ Muriel James and Dorothy Jongeward, *Born to Win* (1971)
هذا الكتاب تحليل للتعامل وحقق أعلى المبيعات (أربعة ملايين نسخة)، ويحلل أساليب التواصل، ويقدم خبرات مدرسة الجشطت ليوضح حالات الأنا التى تعمق الصحة العقلية الكاملة.

قائمة بخمسين كتاباً كلاسيكياً أخرى :

William James, *The Will to Believe* (1907) ٣٠

ربما استحق "ويليام جيمس" مؤلف الكتاب لقب (أبو علم النفس الأمريكي) ، ولكنه كنيلسوف عملى كان ذا أثر هائل فى مجال مساعدة الذات. ويصل المؤلف بكتابه *The Will to Believe* إلى خلاصة الأسئلة الشخصية بشأن التحفيز والاعتقاد، ويقدم من خلال مقاله "هل تستحق الحياة أن نحيهاها؟" عددًا من أفضل أفكاره وأكثرها تعظيمًا لخبرة الحياة.

Orison Swett Marden, *Pushing to the Front* (1894) ٣١

يعتبر "ماردن" (١٨٥٠ - ١٩٢٤) - مؤلف الكتاب - مؤسس حركة النجاح فى الولايات المتحدة، وقد ألف كثيرًا من الكتب مستلهمًا شخصية "صاموئيل سمايلز"، وتركيزه على العمل الدءوب. وقد حقق هذا الكتاب أعلى المبيعات.

Rollo May, *Freedom and Destiny* (1981) ٣٢

يقول "رولوماى" مؤلف الكتب إن ارتباطنا بغاية معينة "مصيرنا" لا يقيدنا، بل يمنحنا القدر اللازم من الحرية للإبداع والرقى. وقد أثرت فكرة المسئولية الشخصية التى يقدمها الكتاب على "ستيفن كوفى" وغيره من المؤلفين.

Og Mandino, *The Greatest Success in the World* (1981) ٣٣

يضع "ماندينو" فى هذا الكتاب موضوعات وضع الأهداف وتحقيق الذات فى صورة قصص رمزية. وكان "ماندينو" صديق "نورمان فينسنت بيل"، ويقدم رسالة مشابهة لما كان يقدمه "بيل"، والمتثلة فى أن يثق المرء بنفسه وبقدراته.

Earl Nightingale, *The Strangest Secret* (1955) ٣٤

عُرف "إيرل نايتينجيل" بأنه "العميد فى مجال تطوير الذات". وهذا الكتاب هو رائته الكلاسيكية التحفيزية وبيع منه أكثر من مليون نسخة، وجعل من تسجيل الكتب على شرائط سمعية موضوعًا أساسيًا فى مجال التحفيز.

Robin Norwood, *Women Who Love Too Much* (1988) ٣٥

"نوروود" مقدم برامج حوارية، وكاتب تحقّق كتبه أعلى المبيعات. ولا يزال الكتاب يحظى بقراءة عالية نظرًا لتمييزه المفيد بين حب الذات والاعتمادية، والأخطاء التى يقع فيها الناس عندما يختارون شركاء حياتهم.

Fritz Perls, *Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality* (1951) ٣٦

كان "بيرلز" شخصية محورية فى حركة القدرات الإنسانية فى ستينات القرن الماضى. وقد تأثر بمدرسة التحليل النفسى والفلسفة الوجودية، والملاج بأسلوب مدرسة الجشطالت فى العلاج النفسى التى تؤكد على ضرورة أن يفكر الناس "خارج الصندوق" ويركزوا على اللحظة الحاضرة.

قائمة بخمسين كتاباً كلاسيكياً أخرى :

Robert J. Ringer, *Looking Out for No. 1* (1977) ٣٧

حقق هذا الكتاب أعلى المبيعات في سبعينات القرن الماضي، وليس الكتاب ضعيف المستوى كما قد يتبادر للذهن؛ فهو يوضح للقارئ كيف يتجنب التضحيات غير الضرورية. والسعى وراء ما يرغب فيه دون إحساس بالذنب.

Carl Rogers, *On Becoming a Person* (1961) ٣٨

أسهم "روجرز" مؤلف الكتاب في إحداث ثورة في العلاج النفسي من خلال إبداله "التفسير" القائم على التحليل النفسي بالتأكيد على استماع المعالج للمريض. ورغم أن هذا الكتاب يعبر عن توجه اكتشاف الذات الذي ساد عقد الستينات من القرن الماضي، فإنه لا يزال يحظى بالشعبية والقبول.

Bertrand Russell, *The Conquest of Happiness* (1930) ٣٩

وهذا الكتاب هو إسهام فيلسوف أكسفورد الشهير "برتراند راسل" في مجال مساعدة الذات. ورغم أن الكتاب قديم إلا أن أسلوب "راسل"، وأفكاره يجعلان الكتاب لا يزال ممتعاً في القراءة. ويناقش "راسل" في الجزء الأول من الكتاب ما يجعل الناس يحسون باليأس، ويناقش في جزئه الثاني ما يُشعرهم بالسعادة.

Robert H. Schuller, *Tough Times Never Last, But Tough People Do!* (1984) ٤٠

هذا الكتاب أداة لخلق تصور قوى للذات. و"روبرت شولر" مؤلف الكتاب هو من ابتكر تعبير "التفكير في الإمكانيات".

Gail Sheehy, *Passages* (1976) ٤١

كتاب حقق أعلى المبيعات في سبعينات القرن الماضي من خلال طوافه بالقارئ في مراحل حياته كراشد. وترجم هذا الكتاب إلى ثمان وعشرين لغة، واعتبرته مكتبة الكونغرس الأمريكي واحداً من أكثر الكتب أثراً على مر العصور.

Jose Silva and Joseph Miele, *The Silva Mind Control Method* (1977) ٤٢

تحول اهتمام فني إصلاح الأجهزة "خوسيه سيلفا" - مؤلف الكتاب - إلى أساليب السيطرة على العقل، ووضع منهجاً متكاملًا للسيطرة على العقل يتضمن موجات المخ الثماني "ثيتا". وهذا الكتاب الأكثر مبيعاً في هذا المجال.

W. Clement Stone and Napoleon Hill, *Success Through a Positive Mental Attitude* (1960) ٤٣

كان "كليمنت ستون" ناصح "نابليون هيل" وشريكه في العمل، وهذا الكتاب مزيج من كتاب *Science of Success* لـ "نابليون هيل"، وكتاب "ستون" (أسلوب "هوراشيو أنجر" للتفاوض الأمريكي)، وظل يحقق مبيعات على مدار أربعين عاماً.

قائمة بخمسين كتابًا كلاسيكيًا أخرى :

Deborah Tannen, *You just Don't Understand* (1991) ٤٤

هذا الكتاب بحث في أساليب الرجال والنساء في التواصل، والتي اكتشفتها "ديبورا تانن" مؤلفة الكتاب من خلال عملها في مجال علوم اللغويات، وهذا الكتاب بديل لكتاب "جون جراي".

Brian Tracy, *Maximum Achievement* (1995) ٤٥

يضع الكثيرون من خبراء مجال مساعدة الذات "براين ترايسى" على قائمة الخبراء في المجال. وهذا الكتاب مزج بين الأفكار والأساليب المتداولة في مجال مساعدة الذات لكنها بأسلوب "ترايسى".

Kevin Trudeau, *Mega Memory* (1995) ٤٦

يقدم هذا الكتاب خطوات بسيطة لإثارة إعجاب الأصدقاء والذات من خلال قوة الذاكرة. و"ترودو" مؤلف الكتاب من الخبراء المبدعين في مجال الإعلانات الإعلامية، ومع ذلك فإن ما يقدمه من أساليب في هذا الكتاب نجد شبيهًا لها في القرن السابع عشر.

Theodore Zeldin, *An Intimate History of Humanity* (1994) ٤٧

يقدم هذا الكتاب للمؤرخ بجامعة أكسفورد "ثيودور زيلدين" رؤية بانورامية للحالة الإنسانية، مع صور رائعة لنساء معاصرات. وموضوع الكتاب هو أن نوعية حياتنا يمكن أن تتحسن تحسنًا هائلًا إذا نظرنا إليها من منظور التاريخ الإنساني.

Zig Ziglar, *See You at the Top*, (1975) ٤٨

كتاب تحفيزي ينتمي للمدرسة القديمة في التحفيز التي تقول "بمقدورك أن تحصل على كل ما تريده إن ساعدت الآخرين على الحصول على ما يريدونه". وهو كتاب ممتع، ومع ذلك قد لا تروق القيم التي يقدمها في الكتاب - والتي يستمدّها من مصادر دينية - لجميع القراء.

Danah Zohar, *The Quantum Self* (1990) ٤٩

هذا الكتاب تطبيق لفيزياء الكوانتوم على كيفية رؤيتنا لأنفسنا ولعلاقتنا بالكون من حولنا. وهذا الكتاب سابق لعصره، وسيظل ذا أثر هائل.

Gary Zukav, *The Seat of the Soul* (1990) ٥٠

ربما كان هذا الكتاب ينتمي لتوجه فكر العصر الجديد أكثر من انتمائه إلى مجال مساعدة الذات، وهو يقدم خطة لفهم التطور الإنساني في تحوله من الوعي القائم على الحواس إلى الوعي الروحي. وقد نسب ملايين الناس لهذا الكتاب أنه قدم لهم أفكارًا أحدثت تغييرًا في حياتهم.

المراجع

لاحظ عزيزى القارئ أن طبعات الكتاب تختلف باختلاف الناشر فى المملكة المتحدة والولايات المتحدة، والطبعات التالية هى التى عولت عليها فى بحوثى فى هذا الكتاب:

- Allen, J. (1998) *As You Think*, ed. with introduction by M. Allen, Novato, CA: New World Library.
- Andreas, S. & Faulkner, C. (eds), NLP Comprehensive Team (1996), *NLP: The New Technology of Achievement*, London: Nicholas Brealey Publishing.
- Aurelius, M. (1964) *Meditations*, trans. M. Staniforth, London: Penguin.
- Beck, M. (2001) *Finding Your Own North Star*, London: Piatkus.
- The Bhagavad-Gita (1973) trans. J. Mascaro, London: Penguin World's Classics.
- Bly, Robert (1992) *Iron John*, New York: Vintage Books. —
- Boethius (1999) *The Consolation of Philosophy*, trans. with introduction and explanatory notes by P.G. Walsh, Oxford: Clarendon Press.
- de Botton, A. (1998) *How Proust Can Change Your Life*, London: Picador.
- Bridges, W. (1996) *Transitions: Making Sense of Life's Changes*, London: Nicholas Brealey Publishing.
- Burns, D. (1992) *Feeling Good: The New Mood Therapy*, New York: Avon Books.
- Campbell, J. with Moyers, B. (1991) *The Power of Myth*, New York: Anchor Books.
- Carlson, R. (1997) *Don't Sweat The Small Stuff... And It's All Small Stuff: Simple Ways to Keep the Little Things from Overtaking Your Life*, London: Hodder & Stoughton.
- Carnegie, D. (1994) *How to Win Friends and Influence People*, New York: Pocket Books.

- Chopra, D. (1996) *The Seven Spiritual Laws of Success*, London: Bantam Press.
- Coelho, P. (1999) *The Alchemist*, trans. Alan R Clarke, London: HarperCollins.
- Covey, S. (1990) *The 7 Habits of Highly Effective People*, New York: Simon & Schuster.
- Csikszentmihalyi, M. (1991) *Flow: The Psychology of Optimal Experience*, New York: Harper Perennial.
- His Holiness the Dalai Lama & Howard C. Cutler (1999) *The Art of Happiness: A Handbook for Living*, London: Hodder & Stoughton.
- Dhammapada: The Path of Perfection (1973) trans. J. Mascaró, London: Penguin Classics.
- The Dhammapada: Sayings of Buddha (1995) ed. T.F. Cleary, New York: Bantam Wisdom.
- Dyer, W. (1993) *Real Magic: Creating Miracles in Everyday Life*, New York: HarperCollins.
- Emerson, R.W. (1993) *Self-Reliance and Other Essays*, Dover Publications.
- Estes, C. P. (1993) *Women Who Run with the Wolves*, London: Rider.
- Frankl, V. (1984) *Man's Search for Meaning*, preface by Gordon W. Allport, New York: Simon & Schuster.
- Franklin, B. (1993) *Autobiography and Other Writings*, ed. O. Seavey, Oxford: Oxford University Press.
- Gawain, G. (1985) *Creative Visualization*, New York: Bantam Books.
- Goleman, D. (1997) *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More than IQ*, New York: Bantam Books.
- Gray, J. (1992) *Men Are from Mars, Women Are from Venus: A Practical Guide for Improving Communication and Getting What You Want in Your Relationships*, London: HarperCollins.
- Hay, L. (1999) *You Can Heal Your Life*, Carlsbad CA: Hay House.
- Hillman, J. (1997) *The Soul's Code: In Search of Character and Calling*, New

المراجع

- York: Warner Books.
- Jeffers, S. (1991) *Feel the Fear and Do It Anyway*, London: Arrow Books.
- Koch, R. (1998) *The 80/20 Principle: The Secret of Achieving More with Less*, London: Nicholas Brealey Publishing.
- Langer, E. (1990) *Mindfulness: Choice and Control in Everyday Life*, Cambridge, MA: Perseus Publishing.
- Lao-Tzu's *Tao Te Ching* (2000) trans. T. Freke, introduction by M. Palmer, London: Piatkus.
- Maltz, M. (1960) *Psycho-Cybernetics*, Los Angeles: Wilshire Book Company.
- Maslow, A. (1987) *Motivation and Personality*, ed. R. Frager, New York: Addison Wesley.
- McGraw, P. (2001) *Life Strategies: Doing What Works, Doing What Matters*, London: Vermillion.
- Moore, T. (1992) *Care of the Soul*, New York: HarperCollins.
- Murphy, J. (1995) *The Power of Your Subconscious Mind*, London: Pocket Books.
- Peale, N.V. (1996) *The Power of Positive Thinking*, New York: Ballantine Books.
- Pearson, C. (1998) *The Hero Within*, San Francisco, CA: Harper-Collins.
- Peck, M.S. (1990) *The Road Less Travelled: A New Psychology of Love, Traditional Values and Spiritual Growth*, London: Arrow Books.
- Rand, A. (1996) *Atlas Shrugged*, New York: Signet Books.
- Robbins, A. (1993) *Awaken the Giant Within*, New York: Simon & Schuster.
- Scovell Shinn, E (1998) *The Game of Life and How to Play It*, Saffron Walden: C.W. Daniel.
- Seligman, M. (1998) *Learned Optimism*, New York: Simon & Schuster.
- Smiles, S. (1996) *Self-Help: With Illustrations of Conduct and Perseverance*, London: Institute of Economic Affairs; also (2002) ed. P.W. Sinnema, Oxford: Oxford University Press.
- Teilhard de Chardin, P. (1970) *The Phenomenon of Man*, introduction by J.

المراجع

- Huxley, London: Collins Fontana.
- Thoreau, H.D. (1986) *Walden and Civil Disobedience*, introduction by M. Meyer, New York: Penguin.
- Williamson, M. (1993) *A Return to Love: Reflections on the Principles of A Course in Miracles*, New York: HarperCollins

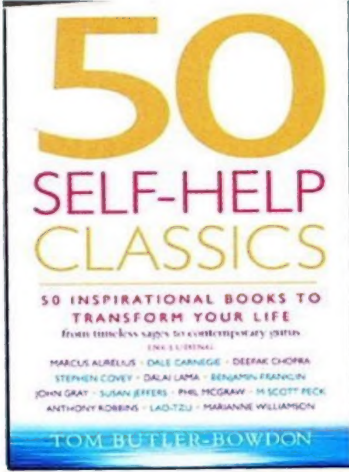
FARES_MASRY
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة



"توم باتلر-باودون" من أشد أنصار القوة الإيجابية لمساعدة الذات، أو "الكتابات عن القدرات الإنسانية" - كما يسميها.

الكتاب الذى بين يديك فاز بجائزة بنيامين فرانكلين (مساعدة الذات) من مؤسسة PMA، وفاز "بالجائزة البرونزية" لجائزة كتاب العام لمجلة فوروارد، ووصل للمرحلة النهائية فى جوائز الناشر المستقل Independent Publisher IPPY.

وقد ألف "توم" أيضًا كتاب "أهم ٥٠ كتابًا عن الروحانيات" بالإضافة إلى هذا الكتاب، وهو خريج كلية لندن للاقتصاد، وجامعة سيدنى، ويعيش ويعمل فى المملكة المتحدة وأستراليا، ويدير موقعًا إلكترونيًا لمساعدة الذات هو: www.butler-bowdon.com



مرجع رائع لكل من يتطلع لنظره موجزة لفلسفات
الكثيرين من أساتذته مساعدته الذات ، ويتضمن نصوصا
من ثقافات مختلفة .

ولما كان مدى المراجع التي يحتويها الكتاب وعمقها هائلا
فأذن الأثر التراكمية لقراءته أثر مذهل حقا . إنه كتاب
يعلمنا ، ويهذب أخلاقنا ويدعمنا ويلهمنا "
- ستيفن آر. كوفي : مؤلف كتاب العادات السبع للناس
الأكثر فعالية .

اكتشف **بداخل الكتاب** الذي بين يديك الكتب التي غيرت حياة الملايين من البشر . والتي أثبتت
أصالتها ومرجعيتها في تغيير الحياة الشخصية للناس للأفضل .

استكشف الأفكار والكلمات التي غيرت حياة الكثيرين لعدد من أفضل المفكرين . والأساتذة
والحكماء مثل :

جيمس ألن . **روبرت بلای** . **جوزيف كامبل** . **باولو كويلهو** . **الدالاي لاما** . **رالف والدو**
إمرسون . **كلاريسا بينكولا إستيز** . **فيكتور فرانكل** . **بنيامين فرانكلين** . **جيمس هيلمان**
ابراهام ماسلو . **توماس مور** . **أيان راند** . **بيير تيلهار دي شاردين** . **فلورنس سكوفيل شين**
هنري ديفيد ثورو

تعلم حكمة الفلسفات القديمة مثل:

تأملات ماركوس أوريليوس . **كتاب بهاجافاد جيتا** . **كتاب السيمياء** . **كتاب دهامابادا**
كتاب الطريق للقوة لـ "لاوتسو" . **كتاب تعزية الفلسفة لمؤلفه بويتيوس**

اكتسب أفكار أساتذة تغيير الحياة للأفضل . وعلم نفس السعادة مثل :

مارثا بيك . **ويليام بريد جز** . **ألان دي بوتون** . **ديفيد بيرنز** . **ريتشارد كارلسون** **ديل**
كارنيجي . **ديباك تشوبرا** . **ستيفن كوفي** . **ميهاى تسيكسينتميهالى** . **واين داير** . **شاكتي**
جوين . **دانيال جولمان** . **جون جراى** . **لويز هاى** . **سوزان جيفرز** . **ريتشارد كوش** . **إلين**
لانجر . **ماكسويل مالتى** . **فيل ماكجرو** . **جوزيف ميرفى** . **نورمان فينسنت بيل** . **كارول**
بيرسون . **إم . سكوت بيك** . **أنتوني روبينز** . **مارتن سيليجمان** . **صامويل سميلز** . **ماريان**
ويليامسون

هذا الكتاب جميع رائع ومتنوع لكل من يريد أن يعرف قدرات الذات
" إلين لانجر " : أستاذ علم النفس بجامعة هارفارد . ومؤلف كتاب

Mindfulness



Exclusive
For
www.ibtesama.com

حصريات مجلة الابتسامه